

Composition personnalisée de ma séance en fonction de mon mobile

Nom : Prénom :

Mobile choisi :.....

Échauffement :

- Durée / nombre de blocs :
- Intensité de ma Fréquence Cardiaque :
- Pulsations/cardio-fréquence mètre :

Première variation de l'effort

(travail sur ma capacité pulmonaire)

- Durée / nombre de blocs :
- Intensité de ma Fréquence Cardiaque :
- Pulsations/cardio-fréquence mètre :

Deuxième variation de l'effort

(travail sur ma capacité à synthétiser le « sucre » dont j'ai besoin

- Choix du dispositif : 10-10 ou 15-15
- Nombre de séries :

Récupération active

- Durée :
- Intensité de ma Fréquence Cardiaque :
- Pulsations/cardio-fréquence mètre :
- Étirements...

Composition personnalisée de ma séance en fonction de mon mobile

Nom : Prénom :

Mobile choisi :.....

Échauffement :

- Durée / nombre de blocs :
- Intensité de ma Fréquence Cardiaque :
- Pulsations/cardio-fréquence mètre :

Première variation de l'effort

(travail sur ma capacité pulmonaire)

- Durée / nombre de blocs :
- Intensité de ma Fréquence Cardiaque :
- Pulsations/cardio-fréquence mètre :

Deuxième variation de l'effort

(travail sur ma capacité à synthétiser le « sucre » dont j'ai besoin

- Choix du dispositif : 10-10 ou 15-15
- Nombre de séries :

Récupération active

- Durée :
- Intensité de ma Fréquence Cardiaque :
- Pulsations/cardio-fréquence mètre :
- Étirements...

Composition personnalisée de ma séance en fonction de mon mobile

Nom : Prénom :

Mobile choisi :.....

Échauffement :

- Durée / nombre de blocs :
- Intensité de ma Fréquence Cardiaque :
- Pulsations/cardio-fréquence mètre :

Première variation de l'effort

(travail sur ma capacité pulmonaire)

- Durée / nombre de blocs :
- Intensité de ma Fréquence Cardiaque :
- Pulsations/cardio-fréquence mètre :

Deuxième variation de l'effort

(travail sur ma capacité à synthétiser le « sucre » dont j'ai besoin

- Choix du dispositif : 10-10 ou 15-15
- Nombre de séries :

Récupération active

- Durée :
- Intensité de ma Fréquence Cardiaque :
- Pulsations/cardio-fréquence mètre :
- Étirements...

Table de présentation élèves

Mobile	Performance	Entretien Progrès Santé	Détente
Principes généraux Volumes / intensités	Volumes importants Passage par des intensités élevées	Volumes modérés Passage par des intensités modérées	Volumes relativement modérés à modérés Passage par des intensités peu élevées mais très variées .
Échauffement	15' en tout choisir le nombre de blocs et l'intensité adaptée à mon MOBILE 3X5 avec 50' de récup / 2X7 avec 1' à 1'30 / 1X15 % FC ? Trouver l'équivalent dans la table de son carnet personnalisé en PULSATIONS...		
Modification du système respiratoire	Choix entre un bloc de 6' ou 2X4' Intensité recherchée / FC? Vers 85% Trouver l'équivalent dans la table de son carnet personnalisé en PULSATIONS...	Choix entre un bloc de 6' ou 2X4' Intensité recherchée / FC? > 80% Trouver l'équivalent dans la table de son carnet personnalisé en PULSATIONS...	Bloc de 6' ou un bloc de 4' Intensité recherchée / FC? Autour de 80% Trouver l'équivalent dans la table de son carnet personnalisé en PULSATIONS...
Modification de ma capacité à mobiliser mes ressources en « sucres »	2X15-15 ou 3X10-10 récupération 2'	2X15-15 ou 2X10-10 récupération 2'	2X10-10 récupération 2'
Récupération	Bloc de 6' FC ? 75% étirements	Bloc de 6' ou de 4' FC ? 75% étirements	Bloc de 4' FC ? 75% étirements