

PSYCHOLOGIQUE



Je peux oublier que je fais un effort, je tiens avec aisance.



Je peux réaliser l'effort mais j'ai besoin de me concentrer et de m'encourager



C'est dur, j'ai envie de ralentir le rythme.



J'ai envie d'abandonner, je me concentre pour ne pas faiblir.

CARDIO-RESPIRATOIRE



Je suis à l'aise, je ne pense pas à ma respiration, elle est régulière.



Je mets du temps à caler ma respiration, je m'impose un rythme (nez-bouche) pour tenir l'effort.



Ma respiration est rapide et forte. Mon cœur bat fort, je suis essoufflé.



Je manque de souffle, mon cœur s'emballe parfois. Je dois respirer fort pour tenir.

MUSCULAIRE



Mes jambes tournent bien en course, pas de sensations de jambes lourdes en musculation.



Sensation de lourdeur en fin de course ou de série.



Mes jambes sont de + en + lourdes, j'ai l'impression de ne plus tenir le rythme.



Je ressens des tensions, des contractions dans les zones mobilisées.

RECUPERATION



Je récupère très vite (moins d'1mn), je peux repartir.



La récupération est rapide, j'évacue vite les tensions de fin d'exercice.



Je suis essoufflé, j'ai besoin de me calmer et de marcher pour récupérer.



J'ai besoin de me concentrer pour récupérer. j'ai besoin de + en + de temps

	FC début de Cours	FC Fin mise en train	FC fin de courses	FC fin de séries	Temps de travail effectif en course	Temps effectif de travail musculaire	Relevé de sensations : Psycho, cardio, musculaire, récupération
Leçon 1							
Leçon 2							
Leçon 3							
Leçon 4							
Leçon 5							
Leçon 6							