

Leçon n° : Enchaîner des courses de durée identique à des allures proches de sa VMA

Nom du Coureur :

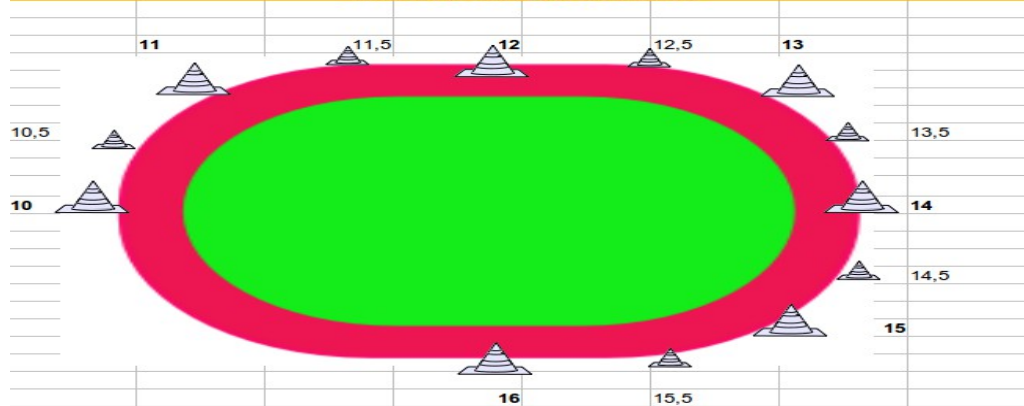
Ma VMA

Classe :

Nom de l'observateur :

Date :

La course poursuite



DEFI METRONOME

COURSE 1 = 90 % VMA = plots
 COURSE 2 = 100 % VMA = plots
 COURSE 3 = 110 % VMA = plots
 COURSE 5 = 90 % VMA = plots
 COURSE 6 = 100 % VMA = plots
 COURSE 7 = 110 % VMA = plots

DEFI VITESSE MAXI

Chaque coureur part depuis son « plot VMA ». Puis, en 1'30, il tente de remporter la course avec « handicap »

COURSE 4 = PLACE =

COURSE 8 = PLACE =

18		18		18		18		18		18		18	
17,5		17,5		17,5		17,5		17,5		17,5		17,5	
17		17		17		17		17		17		17	
16,5		16,5		16,5		16,5		16,5		16,5		16,5	
16		16		16		16		16		16		16	
15,5		15,5		15,5		15,5		15,5		15,5		15,5	
15		15		15		15		15		15		15	
14,5		14,5		14,5		14,5		14,5		14,5		14,5	
14		14		14		14		14		14		14	
13,5		13,5		13,5		13,5		13,5		13,5		13,5	
13		13		13		13		13		13		13	
12,5		12,5		12,5		12,5		12,5		12,5		12,5	
12		12		12		12		12		12		12	
11,5		11,5		11,5		11,5		11,5		11,5		11,5	
11		11		11		11		11		11		11	
10,5		10,5		10,5		10,5		10,5		10,5		10,5	
10		10		10		10		10		10		10	
9,5		9,5		9,5		9,5		9,5		9,5		9,5	
9		9		9		9		9		9		9	
8,5		8,5		8,5		8,5		8,5		8,5		8,5	
8		8		8		8		8		8		8	
7,5		7,5		7,5		7,5		7,5		7,5		7,5	
7		7		7		7		7		7		7	
6,5		6,5		6,5		6,5		6,5		6,5		6,5	
6		6		6		6		6		6		6	
5,5		5,5		5,5		5,5		5,5		5,5		5,5	
5		5		5		5		5		5		5	
4,5		4,5		4,5		4,5		4,5		4,5		4,5	
4		4		4		4		4		4		4	
3,5		3,5		3,5		3,5		3,5		3,5		3,5	
3		3		3		3		3		3		3	
2,5		2,5		2,5		2,5		2,5		2,5		2,5	
2		2		2		2		2		2		2	
1,5		1,5		1,5		1,5		1,5		1,5		1,5	
1		1		1		1		1		1		1	
0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5	
	1'30		1'30		1'30		1'30		1'30		1'30		1'30

Nombre total de plots sur 1'30	Nombre total de plots sur 1'30	Nombre total de plots sur 1'30	Nombre total de plots sur 1'30	Nombre total de plots sur 1'30	Nombre total de plots sur 1'30	Nombre total de plots sur 1'30	Nombre total de plots sur 1'30
Vitesse = Total de plots =	Vitesse = Total de plots =	Vitesse = Total de plots =	Vitesse = Total de plots =	Vitesse = Total de plots =	Vitesse = Total de plots =	Vitesse = Total de plots =	Vitesse = Total de plots =
% de VMA	% de VMA	% de VMA	% de VMA	% de VMA	% de VMA	% de VMA	% de VMA
Nombre de sorties de route	Nombre de sorties de route	Nombre de sorties de route	Nombre de sorties de route	Nombre de sorties de route	Nombre de sorties de route	Nombre de sorties de route	Nombre de sorties de route