

Evaluation ½ Fond

Nom du Coureur :





Ma VMA

Classe :

Nom de l'observateur :

Date :

Epreuve = Courir 4 séquences de course avec 3' de récupération entre chaque séquence

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

Conseils pour aider son coureur dans son PLAN DE COURSE

Cible =	km/h	AUGMENTE – IDENTIQUE – DIMINUE	AUGMENTE – IDENTIQUE – DIMINUE	AUGMENTE IDENTIQUE DIMINUE
---------	------	-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------

	COURSE 1		COURSE 2		COURSE 3		COURSE 4
Total Plots		➔		➔		➔	
Vitesse de Course		➔		➔		➔	
% de VMA sollicité		➔		➔		➔	
Nombre de sorties de route		➔		➔		➔	
	SCORE PLOTS		SCORE VMA		SCORE PROJET (SORTIES DE ROUTE)		SCORE COACH
SCORES							