

"LE 18' A LA CARTE" EXEMPLE

Nom du coureur: PIERRE paul	classe: 304	VMA/ALLURE		
Nom du coach: PAUL Jacques	date: 12/10	13	<11	<11,6
% VMA/ ALLURE		80-84%	85-89%	90-94%
		95-100%	> 100%	< 12,2
		<13	>13	

but: parcourir la plus grande distance possible sur une durée totale de 12' entrecoupée de temps de récupération d'une durée totale de 6' en courant au plus près de sa VMA ou au-delà.

Conception du projet de course:

prévoir des temps d'effort et de récupération multiples de 1'30'' (excepté 4'30'') : griser les colonnes correspondantes au temps de récupération.
l'allure (plot cible) de chaque course : inscrire 1, 2, 3 ou 4 (en fonction du nombre et de l'ordre des courses prévues) en face du plot cible dans la colonne projet.

TPS EPREUVE	1'30''	3'	4'30''	6'	7'30''	9'	10'30''	12'	13'30''	15'	16'30''	18'
séquences	1'30''	1'30''	1'30''	1'30''	1'30''	1'30''	1'30''	1'30''	1'30''	1'30''	1'30''	1'30''
18												
17,5												
17												
16,5												
16												
15,5												
15										X		
14,5										X		
33 14												
13,5							X	X		X		
2 13	X						X	X		X		
12,5	X						X	X		X		
1 12	X	X	X				X	X		X		
11,5	X	X	X				X	X		X		
11	X	X	X				X	X		X		X
10,5	X	X	X	X			X	X		X		X
10	X	X	X	X			X	X		X		X
9,5	X	X	X	X			X	X		X		X
9	X	X	X	X			X	X		X		X
8,5	X	X	X	X			X	X		X		X
8	X	X	X	X			X	X		X		X
7,5	X	X	X	X			X	X		X		X
7	X	X	X	X			X	X		X		X
6,5	X	X	X	X			X	X		X		X
6	X	X	X	X			X	X		X		X
5,5	X	X	X	X			X	X		X		X
5	X	X	X	X			X	X		X		X
4,5	X	X	X	X			X	X		X		X
4	X	X	X	X			X	X		X		X
3,5	X	X	X	X			X	X		X		X
3	X	X	X	X			X	X		X		X
2,5	X	X	X	X			X	X		X		X
2	X	X	X	X			X	X		X		X
1,5	X	X	X	X			X	X		X		X
1	X	X	X	X			X	X		X		X
0,5	X	X	X	X			X	X		X		X
0	X	X	X	X			X	X		X		X

↑ projet ↑ plots

REALISATION							
course 1		X4	course 2		X2	course 3	
total plots	47,5		total plots	27		total plots	15
vitesse	12		vitesse	13,5		vitesse	15
ALLURE (% VMA)			ALLURE (% VMA)			ALLURE (% VMA)	
sorties de route	2		sorties de route	0		sorties de route	1
SCORE PLOT			SCORE VMA			SCORE PROJET	
SCORES	100,5 plots		100	95-100%		100	4 SR
							10