

## "LE 18' A LA CARTE"

Nom du coureur:	classe:	VMA/ALLURE
Nom du coach:	date:	<div style="display: inline-block; width: 15%; background-color: #90ee90; border: 1px solid black;">80%</div> <div style="display: inline-block; width: 15%; background-color: #ffff00; border: 1px solid black;">90%</div>
% VMA/ ALLURE	<div style="display: inline-block; width: 10%; background-color: #90ee90; border: 1px solid black;">80-84%</div> <div style="display: inline-block; width: 10%; background-color: #ffff00; border: 1px solid black;">85-89%</div> <div style="display: inline-block; width: 10%; background-color: #ffcc00; border: 1px solid black;">90-94%</div> <div style="display: inline-block; width: 10%; background-color: #ff0000; border: 1px solid black;">95-100%</div> <div style="display: inline-block; width: 10%; background-color: #800000; border: 1px solid black;">&gt; 100%</div>	<div style="display: inline-block; width: 10%; background-color: #ffff00; border: 1px solid black;">95%</div> <div style="display: inline-block; width: 10%; background-color: #ff0000; border: 1px solid black;">100%</div> <div style="display: inline-block; width: 10%; background-color: #800000; border: 1px solid black;">&gt;100%</div>

**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												
14,5												
14												
13,5												
13												
12,5												
12												
11,5												
11												
10,5												
10												
9,5												
9												
8,5												
8												
7,5												
7												
6,5												
6												
5,5												
5												
4,5												
4												
3,5												
3												
2,5												
2												
1,5												
1												
0,5												
0												

**projet**
**plots**

### RESULTATS

course 1		course 2		course 3		course 4	
total plots		total plots		total plots		total plots	
vitesse		vitesse		vitesse		vitesse	
ALLURE (% VMA)		ALLURE (% VMA)		ALLURE (% VMA)		ALLURE (% VMA)	
sorties de route		sorties de route		sorties de route		sorties de route	
SCORE PLOT		SCORE VMA		SCORE PROJET			
SCORES							