

Entraînement CP5 -Formes de travail (parcours) (récupération à construire individuellement)

<u>Profil 1</u> « S'entraîner pour son sport » « Se défouler »	<u>Profil 2</u> « Se maintenir en forme » « Se construire une condition physique »	<u>Profil 3</u> « Récupérer » « Se détendre » « Affiner sa silhouette »
<u>Pyramide</u> 3'à all rapide (90%)/ 3x1' proche max/ 3'à all rapide (90%)/ 3'à allure lente (65-70%) <u>Progressif</u> 5' à allure moyenne (85%)/ 3'à allure rapide (90%)/ 3x1' proche max <u>Contraste</u> (3' à allure rapide (90%) + 3x1' proche max) 2 séries <u>Intermittent par blocs constants</u> (6 x 1' proche max) 2 séries	<u>Pyramide</u> 5'all moyenne/ 3x1'all rapide/ 5' all moyenne <u>Progressif</u> 5'all moyenne – 1km/h / 5' allure moyenne/ 3x1' all rapide <u>Contraste</u> (5' all moyenne+ 2 x 1' all rapide) 2 séries <u>Intermittent par blocs constants</u> 6' allure moyenne 2 séries	<u>Pyramide</u> 5'all lente (70%)/ 3x2'all récupération (80%)/ 5' all lente (65 à 70%) <u>Progressif</u> 6'all lente – 1km/h / 5' allure lente/ 4' allure lente +1 km/h <u>Contraste</u> (6' all lente+ 2 x 1' all 75-90%) 2 séries <u>Par blocs</u> Continu : 2 x (6' allure 75%) ou Intermittent : 4 x (3 x 1') allure rapide