

Nom :

Prénom :

Classe :

### Je détermine mes allures

	« Marche » (récupération)	« Cool » (endurance)	« Moyenne » (Seuil ou proche)	« Speed »	« Speed+ » (Vma ou proche)
	-20 puls 50% et moins Très facile	Allure Verte 22 – 25 puls 65% à 75% Très Facile à Facile	Allure Orange 28-30 puls 80% à 85% Supportable	Allure Rouge 31-32 puls 90% Difficile	Allure Noire + de 33 puls 100% à 110% Difficile à très difficile
Séance 1					
Séance2					
Séance 3					
Evaluation allure					
Allures stabilisées (Fin étape)					