

Séance 1 : « Travail continu »

<i>Je prévois</i>			<i>Je relève :</i>			
BLOC N°1	Tps (min)		Vitesse courue (km/h)	FC mesurée (BPM)	Quels sont mes ressentis après ce bloc ?	
Marche rapide	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
	6					
	FC cible : 150 bpm	7				
		8				

Je note ma vitesse si je dispose des moyens de mesurer la distance parcourue pendant ces 8 minutes (par exemple avec une application smartphone)

Je note ma FC

Je note mes ressentis au niveau de la respiration et au niveau musculaire

<i>Je prévois</i>			<i>Je relève :</i>			
BLOC N°2	Tps (min)		Vitesse courue (km/h)	FC mesurée (BPM)	Quels sont mes ressentis après ce bloc ?	
Footing	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
	6					
	FC cible : 150 bpm	7				
		8				

<i>Je prévois</i>			<i>Je relève :</i>			
BLOC N°3	Tps (min)		Vitesse courue (km/h)	FC mesurée (BPM)	Quels sont mes ressentis après ce bloc ?	
Footing	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
	6					
	FC cible : 150 bpm	7				
		8				

Séance 2 : « Travail alterné »

<i>Je prévois</i>			<i>Je relève :</i>		
BLOC N°1	Tps (min)		Vitesse courue (km/h)	FC mesurée (BPM)	Quels sont mes ressentis après ce bloc ?
Footing	1	Lent			
	2				
	3				
	4	Rapide			
	5				
	6	Lent			
	7	Rapide			
	8				
FC cible : 170 bpm					

<i>Je prévois</i>			<i>Je relève :</i>		
BLOC N°2	Tps (min)		Vitesse courue (km/h)	FC mesurée (BPM)	Quels sont mes ressentis après ce bloc ?
Footing	1	Lent			
	2	Rapide			
	3				
	4	Lent			
	5	Rapide			
	6				
	7	Lent			
	8	Rapide			
FC cible : 170 bpm					

Séance 3 : « Travail fractionné »

<i>Je prévois</i>			<i>Je relève :</i>		
BLOC N°1	Tps (min)		Vitesse courue (km/h)	FC mesurée (BPM)	Quels sont mes ressentis après ce bloc ?
Echauffement	1	Marche	X		
	2	Lent			
	3	Lent			
	4	Rapide			
	5	Rapide			
	6	Fin en sprint			

<i>Je prévois</i>			<i>Je relève :</i>			
BLOC N°2	Tps (min)		Vitesse courue (km/h)	FC mesurée (BPM)	Quels sont mes ressentis après ce bloc ?	
Footing	1					
	2	X				
	3					
	4	X				
	5					
	6	X				
	FC cible :	7				
		8				X
	200 bpm	9				

<i>Je prévois</i>			<i>Je relève :</i>			
BLOC N°3	Tps (min)		Vitesse courue (km/h)	FC mesurée (BPM)	Quels sont mes ressentis après ce bloc ?	
Footing	1					
	2	X				
	3					
	4	X				
	5					
	6	X				
	FC cible :	7				
		8				X
	200 bpm	9				