

Leçon n°2

Expérimenter l'objectif n°3

S'entraîner pour « s'aérer la tête » ou pour aider à la perte de poids

Sensations au début de la séance : Pouls au repos.....

Echauffement : **dirigé** / semi autonome / autonome

<u>Travail prévu</u>	<u>Travail réalisé</u>	<u>Sensations et justifications des exercices de course</u>
VOTRE VME :km/h (du test)	*	=
5 x 6mn entre 60% et 70% de sa VME : Vitesse de travail :km/h	*	=
Mon nombre de tours à faire en 6 minutes est de : Nombre de tours et plots :	*	=
(voir tableau de correspondance)	*	=
Récupération semi active entre chaque course: marche à pied jusqu'au point de rendez-vous pendant 1mn 30''	*	=

Sensations de fin de séance : Pouls après effort.....

Le conseil **diététique** du jour :
Après chaque repas, le glucose (le sucre) arrive dans le sang pour apporter l'énergie qui permet au corps de fonctionner. Ce glucose va alors dans le sang (toujours la même quantité), dans le foie, dans les muscles et le surplus dans les réserves adipeuses (les réserves de graisses).
Moins on est musclé et plus on mange des sucres et des graisses, plus le glucose se stocke dans les tissus adipeux.

Le conseil **d'entraînement** du jour :
Pour utiliser les réserves de graisses comme source d'énergie, il faut courir au moins 30 mn à une allure faible (entre 50 et 70 % de sa VME)