

Leçon n°3

Expérimenter l'objectif n°2

- S'entraîner à entretenir et développer une forme optimale pour être plus efficace dans une autre activité sportive ou pour se sentir plus fort.

Sensations au début de la séance : Pouls au repos :		
Echauffement : dirigé / semi autonome / autonome		
<p style="text-align: center;"><u>Travail prévu</u></p> <p>Sur terrain plat, sur une piste, avec des plots séparés de 50m. Voir le tableau de correspondance pour connaître le nombre de plots que vous devez atteindre</p> <p>VOTRE VME :km/h (du test)</p> <p>. 3' à 70% VME - Récupération : 30'' : Vitesse de travail :km/h Nombre de tours et plots :</p> <p>. 6' à 80% VME - Récupération : 1' de marche : Vitesse de travail :km/h Nombre de tours et plots :</p> <p>. 3' à 90% VME - Récupération : 2' : Vitesse de travail :km/h Nombre de tours et plots :</p> <p>. 3' à 100% à VME - Récupération : 2' de marche +1' de récupération passive : Vitesse de travail :km/h Nombre de tours et plots :</p> <p>. 6' au choix entre 60 % et 80% de VME - Récupération passive : Vitesse de travail :km/h Nombre de tours et plots :</p>	<p style="text-align: center;"><u>Travail réalisé</u></p> <p style="text-align: center;">*</p> <p style="text-align: center;">*</p> <p style="text-align: center;">*</p> <p style="text-align: center;">*</p> <p style="text-align: center;">*</p>	<p style="text-align: center;"><u>Sensations et justifications des exercices de course</u></p> <p style="text-align: center;">-></p> <p style="text-align: center;">-></p> <p style="text-align: center;">-></p> <p style="text-align: center;">-></p> <p style="text-align: center;">-></p>
Sensations de fin de séance : Pouls après effort :		
<p><u>Le conseil diététique du jour :</u> Il existe des glucides lents (car ils sont lents à se faire digérer) contenus dans les pâtes, le riz, les pommes de terre, la semoule... et des glucides rapides (car ils sont rapides à se faire digérer) contenus dans les confitures, le chocolat au lait, les bonbons,.... Il faut éviter les glucides rapides en dehors des repas car ils sont stockés plus facilement dans les tissus adipeux (réserves de graisses)</p>		
<p><u>Le conseil d'entraînement du jour :</u> Pour garder la forme, il faut utiliser une partie de son entraînement à s'entraîner entre 90 et 110% de sa VME sur des temps de course réduits.</p>		

