

Séance n°6 : Travail différent en fonction de l'objectif choisi

- **Objectif n°1** - S'entraîner à parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné (ou réduire le temps pour une distance donnée) pour préparer un objectif sportif (course sur route, test de Cooper,...).

Pourquoi as-tu choisi l'objectif n°1:		
Sensations 2 jours après la séance précédente :		
Sensations au début de la séance : Pouls au repos :		
Echauffement : dirigé / semi autonome / autonome		
Travail prévu	<u>Travail réalisé</u>	<u>Sensations et justifications des exercices de course</u>
<p>VOTRE VME :km/h (du test)</p> <p>. 6' à 80% VME - Récupération : 3'</p> <p>Vitesse de travail :km/h</p> <p>Nombre de tours et plots :</p> <p>FC de Travail :pouls</p> <p>.Enchaîner 2 séries de 6 fois 30'' /30'' à 100% VME (récup 2')</p> <p>Vitesse de travail :km/h</p> <p>FC de Travail :pouls</p> <p>.Récupération : 5' marche et arrêt</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>FC de Travail :pouls</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>FC de Travail :pouls</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>FC de Travail :pouls</p>	<p>Pouls :</p>	
Sensations de fin de séance : Pouls après effort :		
<p><u>Le conseil diététique du jour :</u> Quand la sensation de soif arrive, le corps a déjà commencé à se déshydrater et cela entraîne très rapidement une baisse de la capacité physique. C'est pourquoi lors d'un effort , il faut boire souvent et régulièrement (au moins toutes les 20') , des petites quantités d'eau (10à 20 cl = 1 à 2 verres d'eau).</p>		
<p><u>Le conseil d'entraînement du jour :</u> Pour s'entraîner (objectif 3) on peut utiliser la marche rapide ou la course. La marche rapide (entre 5 et 7 km/h sur terrain plat) pendant au moins 40' permet de solliciter et d'utiliser les réserves adipeuses. En effet, l'énergie (le glucose) demandée par l'organisme pour réaliser cet effort qui n'est pas maximal peut provenir d'une voie plus lente qui...est celle qui retransforme le glucose à partir des lipides (stockées dans les réserves adipeuses). Si on utilise la course, celle ci doit être inférieure ou égale à 60% de la VME et cela pendant au moins 40'.</p>		

Séance n°6 : Travail différent en fonction de l'objectif choisi

- **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.

Pourquoi as-tu choisi l'objectif n°2:		
Sensations 2 jours après la séance précédente :		
Sensations au début de la séance : Pouls au repos :		
Echauffement : dirigé / semi autonome / autonome		
Travail prévu	<u>Travail réalisé</u>	<u>Sensations et justifications des exercices de course</u>
<p>VOTRE VME :km/h (<i>du test</i>)</p> <p>. 6' à 80% VME - Récupération : 3'</p> <p>Vitesse de travail :km/h</p> <p>Nombre de tours et plots :</p> <p>FC de Travail :pouls</p> <p>.Enchaîner 5 fois</p> <p>1' à 100% VME (Récup marche 1')</p> <p>Vitesse de travail :km/h</p> <p>Nombre de plots :</p> <p>FC de Travail :pouls</p> <p>.Récupération : 5' marche et arrêt</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>FC de Travail :pouls</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>FC de Travail :pouls</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>FC de Travail :pouls</p>	<p>Pouls :</p>	
Sensations de fin de séance : Pouls après effort :		
<p><u>Le conseil diététique du jour :</u> Quand la sensation de soif arrive, le corps a déjà commencé à se déshydrater et cela entraîne très rapidement une baisse de la capacité physique. C'est pourquoi lors d'un effort , il faut boire souvent et régulièrement (au moins toutes les 20') , des petites quantités d'eau (10à 20 cl = 1 à 2 verres d'eau).</p>		
<p><u>Le conseil d'entraînement du jour :</u> Pour s'entraîner (objectif 3) on peut utiliser la marche rapide ou la course. La marche rapide (entre 5 et 7 km/h sur terrain plat) pendant au moins 40' permet de solliciter et d'utiliser les réserves adipeuses. En effet, l'énergie (le glucose) demandée par l'organisme pour réaliser cet effort qui n'est pas maximal peut provenir d'une voie plus lente qui...est celle qui retransforme le glucose à partir des lipides (stockées dans les réserves adipeuses). Si on utilise la course, celle ci doit être inférieure ou égale à 60% de la VME et cela pendant au moins 40'.</p>		

Séance n°6 : Travail différent en fonction de l'objectif choisi

- **Objectif n°3** - S'entraîner pour « s'aérer la tête » ou pour aider à la perte de poids

Pourquoi as-tu choisi l'objectif n°3:		
Sensations 2 jours après la séance précédente :		
Sensations au début de la séance : Pouls au repos :		
Echauffement : dirigé / semi autonome / autonome		
Travail prévu	Travail réalisé	Sensations et justifications des exercices de course
<p>VOTRE VME :km/h (du test)</p> <p>. 6' à 60% VME - Récupération : 3' Vitesse de travail :km/h Nombre de tours et plots : FC de Travail :pouls</p> <p>.Enchaîner 10 fois 30'' /30'' à 90% VME (max 13km/h) (en marche rapide) FC de Travail :pouls</p> <p>.Récupération : 5' marche et arrêt FC de Travail :pouls</p> <p>..... FC de Travail :pouls</p> <p>..... FC de Travail :pouls</p>	<p>Pouls :</p>	
Sensations de fin de séance : Pouls après effort :		
<p><u>Le conseil diététique du jour :</u> Quand la sensation de soif arrive, le corps a déjà commencé à se déshydrater et cela entraîne très rapidement une baisse de la capacité physique. C'est pourquoi lors d'un effort , il faut boire souvent et régulièrement (au moins toutes les 20') , des petites quantités d'eau (10à 20 cl = 1 à 2 verres d'eau).</p>		
<p><u>Le conseil d'entraînement du jour :</u> Pour s'entraîner (objectif 3) on peut utiliser la marche rapide ou la course. La marche rapide (entre 5 et 7 km/h sur terrain plat) pendant au moins 40' permet de solliciter et d'utiliser les réserves adipeuses. En effet, l'énergie (le glucose) demandée par l'organisme pour réaliser cet effort qui n'est pas maximal peut provenir d'une voie plus lente qui...est celle qui retransforme le glucose à partir des lipides (stockées dans les réserves adipeuses). Si on utilise la course, celle ci doit être inférieure ou égale à 60% de la VME et cela pendant au moins 40'.</p>		