Séance n°7 : Évaluation de la course en durée – Séance certificative

Pourquoi as-tu choisi l'objectif n°….:		
Sensations au début de la séance : Pouls au repos : ……..		
Echauffement : dirigé / semi autonome / **autonome**		
Travail prévu	**Pourquoi cet exercice ? Et : Travail réalisé**	**Sensations et justifications des exercices de course**
VOTRE VME : ……..km/h (du test) …….. …….. …….. FC de Travail : ……..pouls **Récupération : ……** …….. …….. …….. FC de Travail : ……..pouls **Récupération : ……** …….. …….. …….. FC de Travail : ……..pouls **Récupération : ……** …….. …….. …….. FC de Travail : ……..pouls **Récupération : ……** …….. …….. …….. FC de Travail : ……..pouls **Récupération : ……** …….. …….. …….. FC de Travail : ……..pouls	Pouls : ……. Pouls : ……. Pouls :……. Pouls :……. Pouls :……. Pouls :…….	
Sensations de fin de séance : Pouls après effort : ……		