

Séance n°5 : 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>. 9' à 70% 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 10 fois</p> <p>30'' /30'' à 100% VME</p> <p>Vitesse de travail :km/h</p> <p>FC de Travail :pouls</p> <p>.Récupération : 5' marche et arrêt</p> <p>. 3' marche rapide à 80% VME</p> <p>Vitesse de travail :km/h</p> <p>Nombre de plots :</p> <p>FC de Travail :pouls</p> <p>. 6' à 70% de VME</p> <p>Récupération active :</p> <p>Vitesse de travail :km/h</p> <p>Nombre de tours et plots :</p> <p>FC de Travail :pouls</p>		<p style="text-align: center;"><u>Si tu devais modifier une séquence de travail (série), laquelle ? que ferais-tu à la place ? et Pourquoi ?</u></p>
Sensations de fin de séance : Pouls après effort :		
<p><u>Le conseil diététique du jour :</u> Le dernier repas avant un effort important doit être pris , si possible, 3 h avant l'exercice. En effet, il faut que la digestion soit terminée au moment ou débute l'effort pour que le sang qui irrigue les muscles ne soit pas aussi demandé dans l'abdomen pour finir la digestion. Cela provoque soit un arrêt de la digestion (mal au ventre, nausée, voire...qui ralentissent l'effort) soit un arrêt de l'exercice (incapacité à poursuivre l'effort).</p>		
<p><u>Le conseil d'entraînement du jour :</u> 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).</p>		

Séance n°5 : 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 (du test)</p> <p>. 6' à 70% VME - Récupération : 1' Vitesse de travail :km/h Nombre de tours et plots : FC de Travail :pouls</p> <p>. 3' à 90% VME - Récupération : 3' Vitesse de travail :km/h Nombre de tours et plots : FC de Travail :pouls</p> <p>.Enchaîner 3 fois 1' à 100% VME Récupération en marchant : 1' Vitesse de travail :km/h Nombre de tours et plots : FC de Travail :pouls</p> <p>.Récupération : 5' marche et arrêt</p> <p>. 3' à 90% VME Vitesse de travail :km/h Nombre de tours et plots : Et enchaîner... FC de Travail :pouls</p> <p>. 6' à 60 % de VME Vitesse de travail :km/h Nombre de tours et plots : FC de Travail :pouls</p>		<p><u>Si tu devais modifier une séquence de travail (série), laquelle ? que ferais-tu à la place ? et Pourquoi ?</u></p>
Sensations de fin de séance : Pouls après effort :		
<p><u>Le conseil diététique du jour :</u> Le dernier repas avant un effort important doit être pris, si possible, 3 h avant l'exercice. En effet, il faut que la digestion soit terminée au moment où débute l'effort pour que le sang qui irrigue les muscles ne soit pas aussi demandé dans l'abdomen pour finir la digestion. Cela provoque soit un arrêt de la digestion (mal au ventre, nausée, voire...qui ralentissent l'effort) soit un arrêt de l'exercice (incapacité à poursuivre l'effort).</p>		
<p><u>Le conseil d'entraînement du jour :</u> 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).</p>		

Séance n°5 : 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>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>Alterner pendant 35 minutes :</p> <p>. 1 tour à 70% VME et Vitesse de travail :km/h Temps à réaliser : FC de Travail :pouls</p> <p>. 1 tour en marche rapide (80% VME) Vitesse de travail :km/h Temps à réaliser : FC de Travail :pouls</p> <p>Compter le nombre de tours à la craie sur le sol</p>		<p style="text-align: center;"><u>Si tu devais modifier une séquence de travail (série), laquelle ? que ferais-tu à la place ? et Pourquoi ?</u></p>
Sensations de fin de séance : Pouls après effort :		
<p><u>Le conseil diététique du jour :</u> Le dernier repas avant un effort important doit être pris , si possible, 3 h avant l'exercice. En effet, il faut que la digestion soit terminée au moment ou débute l'effort pour que le sang qui irrigue les muscles ne soit pas aussi demandé dans l'abdomen pour finir la digestion. Cela provoque soit un arrêt de la digestion (mal au ventre, nausée, voire...qui ralentissent l'effort) soit un arrêt de l'exercice (incapacité à poursuivre l'effort).</p>		
<p><u>Le conseil d'entraînement du jour :</u> 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).</p>		