

NOM
PRENOM

BON COURAGE



Observateur

6 COURSES DE 1 MINUTES 30
intensité à prévoir **ENTRE 90 ET 120%**

Il faut essayer de courir en moyenne à votre VMA
SUR LES 6 COURSES

EX: 3 courses à 110% et 3 courses à 90% en alternant 110 et 90%

Je prévois

COURSES	C1	C2	C3	C4	C5	C6
POURCENTAGE CHOISI						
Vitesses en km/h	V1	V2	V3	V4	V5	V6
VITESSE CHOISIE						

temps de course = temps de récupération
exemple: 2 groupes de course

le groupe 1 récupère pendant la course du groupe 2

Je réalise

COURSES	C1	C2	C3	C4	C5	C6
POURCENTAGE REEL						
Vitesses en km/h	V1	V2	V3	V4	V5	V6
VITESSE REELLE						

INFO: 50m parcouru en 1'30 = 2km/h
ex: un coureur fait 400m en 1'30, il a dépassé 8 plots; donc
il a couru à $8 \times 2 = 16$ km/h

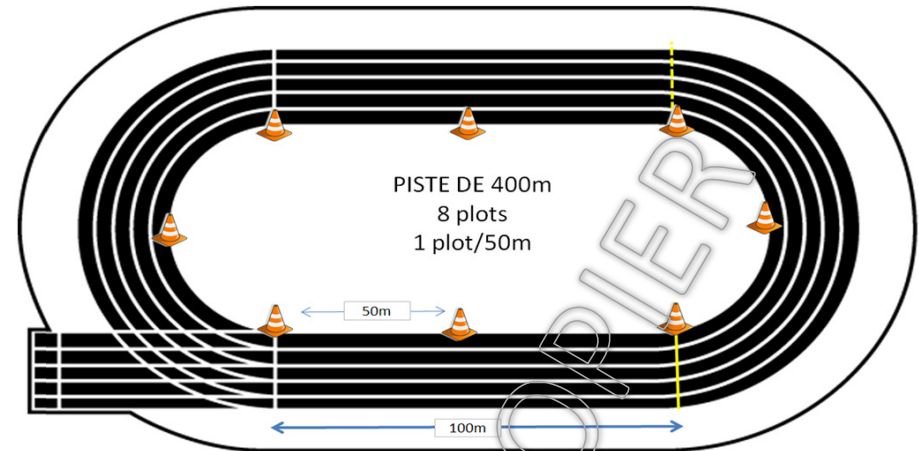


Tableau VITESSE/VMA en km/h

intensité	100%	120%	115%	110%	105%	95%	90%
VMA	20	24,0	23,0	22,0	21,0	19,0	18,0
Vitesse	19	22,8	21,9	20,9	20,0	18,1	17,1
km/h	18	21,6	20,7	19,8	18,9	17,1	16,2
	17	20,4	19,6	18,7	17,9	16,2	15,3
	16	19,2	18,4	17,6	16,8	15,2	14,4
	15	18,0	17,3	16,5	15,8	14,3	13,5
	14	16,8	16,1	15,4	14,7	13,3	12,6
	13	15,6	15,0	14,3	13,7	12,4	11,7
	12	14,4	13,8	13,2	12,6	11,4	10,8
	11	13,2	12,7	12,1	11,6	10,5	9,9
	10	12,0	11,5	11,0	10,5	9,5	9,0
	9	10,8	10,4	9,9	9,5	8,6	8,1