

SEANCE EVALUATION COURSE EN DUREE

NOM:	PRENOM:	CLASSE
V.M.A.	OBJECTIF CHOISI:	
JUSTIFICATION DU CHOIX:		
COURSE	RECUPERATION PASSIVE	RECUPERATION ACTIVE

1ère FOIS..... min à%	OUI	NON FOIS..... min à%
-------------	------------------------------	-----	-----	------------------------------

...fois ...min

2ème FOIS..... min à%	OUI	NON FOIS..... min à%
-------------	------------------------------	-----	-----	------------------------------

...fois ...min

3ème FOIS..... min à%	OUI	NON FOIS..... min à%
-------------	------------------------------	-----	-----	------------------------------

...fois ...min

Temps de course	VITESSE EN KM/H	Plot atteint	Temps de course	VITESSE EN KM/H	Plot atteint
Entre 0' et 1'			Entre 15' et 16'		
Entre 1' et 2'			Entre 16' et 17'		
Entre 2' et 3'			Entre 17' et 18'		
Entre 3' et 4'			Entre 18' et 19'		
Entre 4' et 5'			Entre 19' et 20'		
Entre 5' et 6'			Entre 20' et 21'		
Entre 6' et 7'			Entre 21' et 22'		
Entre 7' et 8'			Entre 22' et 23'		
Entre 8' et 9'			Entre 23' et 24'		
Entre 9' et 10'			Entre 24' et 25'		
Entre 10' et 11'			Entre 25' et 26'		
Entre 11' et 12'			Entre 26' et 27'		
Entre 12' et 13'			Entre 27' et 28'		
Entre 13' et 14'			Entre 28' et 29'		
Entre 14' et 15'			Entre 29' et 30'		

ok/ Passage au contrôle ds les temps

RE/AV: Retard ou avance

R: Récupération passive

A/D: Accélération décélération

Analyse et justification de la séance (choix des intensités et des temps de courses ,
filières sollicitées, sensations recherchées)

Perspectives et/ou remédiations: (Adaptations à prévoir, suivi de l'entraînement, autres
paramètres à gérer...)

