

17

DATE: 11/10/18

VMA: 12

NOMS: ~~WAT WAT~~ Tereza

VIT1: 8,5 | VIT2: 7 | VIT3: 6 | VIT4:

CLASSE: TS1

OBSERVATEUR:

FC REPOS:

FILIERE CHOISIE: M3

FC MAX:

CONCEPTION/3PTS: Pourquoi avoir choisi ce type d'entraînement? Justifiez :

3

J'ai choisi ce mobile car je ne pratique aucune activité sportive extra-scolaire. De ce fait ce mobile permettra une remise en forme. De plus je suis asthmatique, ce mobile me permet de ne pas trop forcer. Avant découvrir les 3 mobile, le n°3 est celui qui me permet de réaliser le plus fidèlement mon programme. De plus je suis fumeur et je sais donc que mes capacités sont plus au max limite adéquat au niveau respiratoire. En effet les poumons d'un fumeur se vide plus rapidement qu'une personne lambda. De plus la circulation sanguine d'un fumeur se fait moins efficacement qu'une personne non fumeur. L'oxygène circule donc moins rapidement dans l'organisme. Le mobile 3 me paraît être le plus adapté à mes capacités.

PRODUIRE/ 14 PTS un effort adapté à ses ressources

| MINUTES | VITESSE EFF | VIT RECUP | CONTRÔLE | MINUTES | VITESSE | RECUP | CONTRÔLE |
|---------|-------------|-----------|----------|---------|---------|-------|----------|
| 1 | 7 | - | | 24 | 8,5 | | |
| 2 | 7 | - | | 25 | 8,5 | | |
| 3 | 7 | - | | 26 | | 6 | |
| 4 | 7 | - | | 27 | 8,5 | | |
| 5 | 8,5 | - | | 28 | 8,5 | | |
| 6 | 8,5 | - | | 29 | 8,5 | | |
| 7 | 8,5 | - | | 30 | | | |
| 8 | | 6 | | 31 | | | |
| 9 | 7 | | | 32 | | | |
| 10 | 7 | | | 33 | | | |
| 11 | 7 | | | 34 | | | |
| 12 | 7 | | | 35 | | | |
| 13 | 8,5 | | | 36 | | | |
| 14 | 8,5 | | | 37 | | | |
| 15 | 8,5 | | | 38 | | | |
| 16 | 7 | | | 39 | | | |
| 17 | 7 | | | 40 | | | |
| 18 | | 6 | | 41 | | | |
| 19 | 7 | | | 42 | | | |
| 20 | 7 | | | 43 | | | |
| 21 | 7 | | | 44 | | | |
| 22 | 7 | | | 45 | | | |
| 23 | 7 | | | | | | |

12

ANALYSE/3PTS et bilan de sa prestation et transformation éventuelle (au dos de la feuille). Toutes connaissances scientifiques de terrain sont les bienvenues.

Ressenti:

cardio: J'ai eu une crise d'asthme à la 15^{ème} minute. Cependant ceci est mieux que la dernière séance puisque j'avais eu une crise d'asthme à la 8^{ème} minute. J'ai donc en conséquence ~~avancé~~ ma minute de repos. Ma crise est sans doute due au fait que je fume.

mental: Mon mental était bon pendant les 20 premières minutes malgré la crise d'asthme. C'est sans doute ~~car~~ ^{puce} que la séance compte pour le BAC. Cependant les 10 dernières minutes mon mental a baissé du fait de la fatigue. Globalement ma séance s'est beaucoup mieux déroulée que les autres, je ne me suis pas arrêté une seule fois contrairement aux autres séances. Je pense avoir réalisé mon programme dans sa totalité.

Musculaire: Pas de douleur particulière à signaler contrairement aux toutes premières séances. Je pense que cela est dû au fait que je me suis suffisamment échauffé et qu'il n'y a pas eu de réelle pause entre l'échauffement et la ~~la~~ course. Mes muscles sont donc restés "chauds" tout le long de la séance.

TERMINALE

18,5

DATE: 11/10/18

VMA: 13

NOMS: de Regnaud de la Rochelle François

VIT1: 60% = 8 | VIT2: 70% = 9 | VIT3: 50% = 7 | VIT4: ---

CLASSE: TS2

OBSERVATEUR: Michel Lemoine

FC REPOS: 100

FILIERE CHOISIE: M3

FC MAX: 190

CONCEPTION/3PTS: Pourquoi avoir choisi ce type d'entraînement? Justifiez :

3

J'ai expérimenté tout les modules durant les cliffments séance, cependant j'ai repris le tennis en club, avec un entraînement aérobie intense sur tapis dans la semaine, de ce fait j'ai préféré finalement choisir le module 3 pour me permettre de me "reposer" et d'effectuer une séance moins intense et pouvoir me sentir mieux, car pour moi à cause du tennis ça me paraissait très compliqué de choisir le M1 ou M2.

Je précise que j'ai basculé ma VMA de 1 par rapport à nos séances précédentes (voir en beaucoup de mail).

PRODUIRE/ 14 PTS un effort adapté à ses ressources

| MINUTES | VITESSE EFF | VIT RECUP | CONTROLE | MINUTES | VITESSE | RECUP | CONTROLE |
|---------|-------------|-----------|-------------|---------|-----------|-------|----------|
| 1 | 60% - 8km/h | - | | 24 | 60% 8km/h | - | |
| 2 | 60% 8km/h | - | | 25 | 60% 8km/h | - | |
| 3 | 60% 8km/h | - | | 26 | 60% 8km/h | - | |
| 4 | 60% 8km/h | - | | 27 | 60% 8km/h | - | 7 |
| 5 | 60% 8km/h | - | | 28 | 60% 8km/h | - | |
| 6 | 60% 8km/h | - | | 29 | 60% 8km/h | - | |
| 7 | 60% 8km/h | - | M | 30 | 60% 8km/h | - | |
| 8 | 60% 8km/h | - | | 31 | | | |
| 9 | 60% 8km/h | - | | 32 | | | |
| 10 | 60% 8km/h | - | | 33 | | | |
| 11 | 60% 8km/h | - | 11 = 8k | 34 | | | |
| 12 | 70% 9km/h | - | | 35 | | | |
| 13 | 70% 9km/h | - | et 12 = 11k | 36 | | | |
| 14 | 70% 9km/h | - | 12 = 11k | 37 | | | |
| 15 | 70% 9km/h | - | Logique | 38 | | | |
| 16 | 70% 9km/h | - | | 39 | | | |
| 17 | 70% 9km/h | - | | 40 | | | |
| 18 | 70% 9km/h | - | 12 | 41 | | | |
| 19 | 70% 9km/h | - | | 42 | | | |
| 20 | 70% 9km/h | - | | 43 | | | |
| 21 | 70% 9km/h | - | | 44 | | | |
| 22 | 70% 9km/h | - | | 45 | | | |
| 23 | 70% 9km/h | - | | | | | |

13

ANALYSE/3PTS et bilan de sa prestation et transformation éventuelle (au dos de la feuille). Toutes connaissances scientifiques de terrain sont les bienvenues.

Le M3 m'a permis de suivre une endurance fondamentale, avec une production de lactate de 2mmol/L et en équilibre avec son élimination, et donc avec une certaine aisance autour du seuil aérobie (c'est à dire le seuil à partir duquel le corps va devoir s'employer plus intensément pour fournir l'énergie qui nous sert à avancer), pendant cette séance je trouve que j'ai bien accompli ce que je recherchais, et donc j'ai suivi des allures à 60 et 70%. Pour me sentir mieux sur la fin et avoir moins de séquelle les jours suivants, sans conséquence sur nos entraînements. Je n'ai pas ressenti de douleur quelconque et ma FC n'a pas été trop élevée à ce que j'ai ressenti. Je n'ai pas non plus pris de repos car je n'en voyais pas l'utilité pour le M3. Par la suite au niveau de nos ressentis, je pense avoir bien trouvé nos deux allures et ne pas faire de fautes pendant la séance. Donc le progrès pendant le cycle est principalement le fait que j'ai bien réussi à me régler. Le seul problème selon moi a été la chaleur importante. Enfin, du fait de mes bons ressentis, et de nos allures bien réglées, je ne vois pas ce que je pourrais améliorer, en plus que j'aurais selon moi bien ajusté nos minutes.

2,5

