

	NOM					
	PRENOM					
	<b>Séance 1</b>					
	<b>Test VMA</b>					
Réaliser	nb de plots réalisés					
	VMA correspondante :					
Analyser	est ce que je suis content de ma séance ?	OUI	NON			
	Pourquoi ?					
	<b>Séance 2</b>					
	<b>Test diagnostique 3 fois 500 m</b>					
Concevoir	Temps à 120 % de sa VMA* pour le 500 m					
		* tableau d'allure				
Réaliser	Temps réalisés	1 er 500 m		2ème 500 m		3 ème 500 m
	250 m					
	500 m					
	temps de la récupération					
Analyser	En moyenne, quel est l'écart de temps entre le temps réalisé et le temps à 120% de sa					
	est ce que je suis content de ma séance ?	OUI	NON			
	Pourquoi ?					
	Ecart de temps entre le + rapide et le + lent 500 m				Note sur 12	
	<b>Séance 3</b>					
	<b>Trouver son objectif d'allure</b>					
Concevoir	Temps à 120 % de sa VMA* pour le 200 m					
		* tableau d'allure				
Réaliser	Temps réalisés	1 er 200 m	2 e 200 m	3 e 200 m	4 e 200 m	5 e 200 m
	200m					
	temps de la récupération					
	Temps réalisés	6 e 200 m	7 e 200 m	8 e 200 m	9 e 200 m	10 e 200 m
	200m					
	temps de la récupération					
Analyser	En moyenne, quel est l'écart de temps entre le temps réalisé et le temps à 120% de sa					
	est ce que je suis content de ma séance ?	OUI	NON			
	Pourquoi ?					

	NOM					
	PRENOM					
Concevoir	<b>Séance 4</b> <b>Maintenir son objectif d'allure</b>					
	Temps à 120 % de sa VMA	200 m	400 m	500 m	400 m	200 m
Réaliser	Temps réalisés					
	temps de la récupération					
Analyser	En moyenne, quel est l'écart de temps entre le temps réalisé et le temps à 120% de sa					
	est ce que je suis content de ma séance ?		OUI	NON		
	Pourquoi ?					
Concevoir	<b>Séance 5</b> <b>Trouvez son objectif d'allure</b>					
	Temps à 120 % de sa VMA* pour le 400 m		* tableau d'allure			
Réaliser	Temps réalisés	1 er 400 m	2 e 400 m	3 e 400 m	4 e 400 m	5 e 400 m
	400m					
	temps de la récupération					
Analyser	En moyenne, quel est l'écart de temps entre le temps réalisé et le temps à 120% de sa					
	est ce que je suis content de ma séance ?		OUI	NON		
	Pourquoi ?					
Concevoir	<b>Séance 6</b> <b>Travail sur 500 m et rendre sa récupération efficace</b>					
	Temps à 120 % de sa VMA* pour le 500 m		Temps au tour à 50 ou 60 % de sa VMA* pour la récup			
Réaliser	Temps réalisés	1 er 500 m		2ème 500 m		3 ème 500 m
	250 m					
	500 m					
	temps de la récupération					
	Temps moyen au tour					
Analyser	En moyenne, quel est l'écart de temps entre le temps réalisé et le temps à 120% de sa					
	Quel est mon ressenti concernant mon allure de récupération ?					
	Si je dois ajuster mon allure de récupération, quel est mon nouveau temps au tour ?					
	est ce que je suis content de ma séance ?		OUI	NON		
	Pourquoi ?					
	Ecart de temps entre le + rapide et le + lent 500 m				Note sur 12	
Comparaison avec test diagnostique				Note sur 12		

	NOM			
	PRENOM			
Concevoir	<b>Séance 7</b>			
	<b>Ajustement de ses temps pour le 500 m et la récupération</b>			
	Temps ajusté pour mon 500 m		Temps au tour pour la récup	
	Temps intermédiaire 250 m		Temps de récup entre les 500 m	
Réaliser	Temps réalisés	1 <sup>er</sup> 500 m	2 <sup>ème</sup> 500 m	3 <sup>ème</sup> 500 m
	250 m			
	500 m			
	temps de la récupération			
	Temps moyen au tour			
Analyser	En moyenne, quel est l'écart de temps entre le temps réalisé et mon temps du 500 m régulé ?			
	Quel est mon ressenti concernant mes 3 courses ?			
	Quels sont les ajustements à faire? (temps de récup, temps intermédiaires, temps des trois 500 m ?			
	est ce que je suis content de ma séance ?	OUI	NON	
	Pourquoi ?			
	Ecart de temps entre le + rapide et le + lent 500 m		Note sur 12	
Comparaison avec autres tests		Note sur 12		
Concevoir	<b>Séance 8</b>			
	<b>Evaluation</b>			
	Temps ajusté pour mon 500 m		Temps au tour pour la récup	
	Temps intermédiaire 250 m		Temps de récup entre les 500 m	
Réaliser	Temps réalisés	1 <sup>er</sup> 500 m	2 <sup>ème</sup> 500 m	3 <sup>ème</sup> 500 m
	250 m			
	500 m			
	temps de la récupération			
	Temps moyen au tour			
Analyser	En moyenne, quel est l'écart de temps entre le temps réalisé et mon temps du 500 m			
	Quel est mon ressenti concernant mes 3 courses ?			
	est ce que je suis content de ma séance ?			
	OUI	NON		
	Pourquoi ?			
	Ecart de temps entre le + rapide et le + lent 500 m		Note sur 12	
Comparaison avec autres tests		Note sur 12		
Bilan du cycle :				