

CLASSE:

EPS: STEP: (niveau 3)

NOM PRENOM:

**MOBILE 1
INTENSITE**

- je veux augmenter ma **PUISSANCE** aérobie
- je veux me développer
- je veux me dépasser
- je veux me tonifier

MODE DE TRAVAIL:

nb de SERIES	répétitions	FCE	Repos	Fréquence cardiaque
2	(3X2')	>80%	2' entre rép	170<FC<190
			5' entre les séries	

	PAS	Paramètres	récupération	sensations
Bloc 1				FC: oui/non
				Respiration: PE/E/TE
				Transpiration: P/T/TA
Bloc 2				FC: oui/non
				Respiration: PE/E/TE
				Transpiration: P/T/TA
Bloc 3				FC: oui/non
				Respiration: PE/E/TE
				Transpiration: P/T/TA

BILAN ET ANALYSE:

Transpiration: P=peu, T= transpire, TA=transpire abondamment

Respiration:PE= peu essoufflé, E=essoufflé, TE= très essoufflé

MOBILE 2:

REMISE EN FORME

- je veux développer ma **CAPACITE AEROBIE**
- je veux rechercher un état de forme général
- je veux me tonifier et affiner ma silhouette
- je veux m'entretenir et reprendre une activité physique

MODE DE TRAVAIL:

nb de SERIES	répétitions	FCE	Repos	Fréquence cardiaque
2	10'	entre 70 et 80%	3' entre les séries	140<FC<170

	PAS	Paramètres	récupération	sensations
Bloc 1				FC: oui/non
				Respiration: PE/E/TE
				Transpiration: P/T/TA
Bloc 2				FC: oui/non
				Respiration: PE/E/TE
				Transpiration: P/T/TA
Bloc 3				FC: oui/non
				Respiration: PE/E/TE
				Transpiration: P/T/TA

BILAN ET ANALYSE:

Transpiration: P=peu, T= transpire, TA=transpire abondamment

Respiration:PE= peu essoufflé, E=essoufflé, TE= très essoufflé

MOBILE 3 COORDINATION

- je veux développer ma motricité
- je veux améliorer ma coordination-dissociation
- je veux travailler ma concentration et mon anticipation
- je veux développer ma créativité

MODE DE TRAVAIL:

nb de SERIES	répétitions	FCE	Repos	Fréquence cardiaque
2	6'	entre 60 et 70 %	5' entre les séries	130<FC<160

	PAS	Paramètres	récupération	sensations
Bloc 1				FC: oui/non
				Respiration: PE/E/TE
				Transpiration: P/T/TA
Bloc 2				FC: oui/non
				Respiration: PE/E/TE
				Transpiration: P/T/TA
Bloc 3				FC: oui/non
				Respiration: PE/E/TE
				Transpiration: P/T/TA

BILAN ET ANALYSE:

Transpiration: P=peu, T= transpire, TA=transpire abondamment

Respiration:PE= peu essoufflé, E=essoufflé, TE= très essoufflé