

CLASSE:

# EPS: STEP (niveau 4)

NOM PRENOM:

COACH:

## MOBILE 1 INTENSITE

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

SERIE 1:	SERIE 2:	SERIE 1:	SERIE 2:	SERIE 3:
.....BPM	.....BPM	.....BPM	.....BPM	.....BPM
.....BPM	.....BPM	<b>OU</b>	.....BPM	.....BPM
.....BPM	.....BPM	.....BPM	.....BPM	.....BPM

MODE DE TRAVAIL:

nb de SERIES	répétitions	FCE	Repos	Rythme des séries	Fréquence cardiaque
3	(3X2')	>80%	2' entre rép	dynamique	170<FC<190
2	(3X4')		4 à 6' entre les séries	explosif	

	PAS	Paramètres	récupération	Travail fait (coach)	sensations
Bloc 1				P: Insuffisant/Moyen/Bien	<b>Respiration:</b> PE/E/TE
				I: Insuffisant/Moyen/Bien	<b>Effort:</b> F/C/ S /P / TP
				M:Insuffisant/Moyen/Bien	
Bloc 2				P: Insuffisant/Moyen/Bien	<b>Respiration:</b> PE/E/TE
				I: Insuffisant/Moyen/Bien	<b>Effort:</b> F/C/ S /P / TP
				M:Insuffisant/Moyen/Bien	
Bloc 3				P: Insuffisant/Moyen/Bien	<b>Respiration:</b> PE/E/TE
				I: Insuffisant/Moyen/Bien	<b>Effort:</b> F/C/ S /P / TP
				M:Insuffisant/Moyen/Bien	
Bloc 4				P: Insuffisant/Moyen/Bien	<b>Respiration:</b> PE/E/TE
				I: Insuffisant/Moyen/Bien	<b>Effort:</b> F/C/ S /P / TP
				M:Insuffisant/Moyen/Bien	

**Coach :** P= Placement, I= Intensité de travail, M= mémorisation

**Effort:** F= Facile, C= Confortable, S=Supportable, P=Pénible, TP= Très Pénible

**Respiration :** PE= Peu Essoufflé,E= Essoufflé,TE= Très Essoufflé

CLASSE:

# EPS: STEP (niveau 4)

NOM PRENOM:

COACH:

SERIE 1:.....BPM

SERIE 2:.....BPM

SERIE1:.BPM OU

SERIE2:.BPM

SERIE3:.BPM

## 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	Rythme des séries	Fréquence cardiaque
2	12'	entre 70 et 80%	3' entre les séries	Régulier	<b>140&lt;FC&lt;170</b>
3	8'			mesuré voire soutenu	

	PAS	Paramètres	récupération	Travail fait (coach)	sensations
Bloc 1				P: Insuffisant/Moyen/Bien	<b>Respiration:</b> PE/E/TE
				I: Insuffisant/Moyen/Bien	<b>Effort:</b> F/C/ S /P / TP
				M:Insuffisant/Moyen/Bien	
Bloc 2				P: Insuffisant/Moyen/Bien	<b>Respiration:</b> PE/E/TE
				I: Insuffisant/Moyen/Bien	<b>Effort:</b> F/C/ S /P / TP
				M:Insuffisant/Moyen/Bien	
Bloc 3				P: Insuffisant/Moyen/Bien	<b>Respiration:</b> PE/E/TE
				I: Insuffisant/Moyen/Bien	<b>Effort:</b> F/C/ S /P / TP
				M:Insuffisant/Moyen/Bien	
Bloc 4				P: Insuffisant/Moyen/Bien	<b>Respiration:</b> PE/E/TE
				I: Insuffisant/Moyen/Bien	<b>Effort:</b> F/C/ S /P / TP
				M:Insuffisant/Moyen/Bien	

**Coach** : P= Placement, I= Intensité de travail, M= mémorisation

**Effort**: F= Facile, C= Confortable, S=Supportable, P=Pénible, TP= Très Pénible

**Respiration** :PE= Peu Essoufflé,E= Essoufflé,TE= Très Essoufflé

CLASSE:

# EPS: STEP (niveau 4)

NOM PRENOM:

COACH:

SERIE 1:.....BPM

SERIE 2:.....BPM

## 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	Rythme des séries	Fréquence cardiaque
2	6'	entre 60 et 70 %	5' entre les séries	régulier	130<FC<160
				et mesuré	

	PAS	Paramètres	récupération	Travail fait ( <i>coach</i> )	sensations
Bloc 1				P: Insuffisant/Moyen/Bien	<b>Respiration:</b> PE/E/TE
				I: Insuffisant/Moyen/Bien	<b>Effort:</b> F/C/ S /P / TP
				M:Insuffisant/Moyen/Bien	
Bloc 2				P: Insuffisant/Moyen/Bien	<b>Respiration:</b> PE/E/TE
				I: Insuffisant/Moyen/Bien	<b>Effort:</b> F/C/ S /P / TP
				M:Insuffisant/Moyen/Bien	
Bloc 3				P: Insuffisant/Moyen/Bien	<b>Respiration:</b> PE/E/TE
				I: Insuffisant/Moyen/Bien	<b>Effort:</b> F/C/ S /P / TP
				M:Insuffisant/Moyen/Bien	
Bloc 4				P: Insuffisant/Moyen/Bien	<b>Respiration:</b> PE/E/TE
				I: Insuffisant/Moyen/Bien	<b>Effort:</b> F/C/ S /P / TP
				M:Insuffisant/Moyen/Bien	

**Coach** : P= Posture, I= Intensité de travail, M= mémorisation

**Effort**: F= Facile, C= Confortable, S=Supportable, P=Pénible, TP= Très Pénible

**Respiration** :PE= Peu Essoufflé,E= Essoufflé,TE= Très Essoufflé