**DEMI-FOND N1 : ENCHAÎNER 2 COURSES ENTRECOUPEES DE RECUPERATION**

Classe : ………… Date : …… / …… / 20……

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COURSE 9 MIN** | | COUREUR = …………………………………………………. Ma VMA = ………….. km/h | | | | | | | |
| **PROJET DE COURSE**  70% - 80% - 90% VMA | Distance prévue  ………………m | | Tours prévus  ………….T ………….p | | | Temps pour 1 Tour  ……………………. | |
| OBSERVATEUR =  ……………………………….. | Arrêts / Marche  …………………………. | | Tours / Plots  ………….T ………….p | | | Distance réalisée  ………………m | |
| **BILAN COURSE REALISEE**  A …….. % VMA | **BILAN PROJET REALISE A**  0,5km/h 1km/h + de 1km/h | | | | | | |
| **RECUPERATION 3MIN** | | | | | | | | | |
| **COURSE 3 MIN** | **PROJET DE COURSE**  90% - 100% - 110% VMA | | | Distance prévue  ………………m | | Tours prévus  ………….T ………….p | Temps pour 1 Tour  ……………………. | | |
| OBSERVATEUR | | | Arrêts / Marche  …………………………. | | Tours / Plots  ………….T ………….p | Distance réalisée  ………………m | | |
| **BILAN COURSE REALISEE**  A …….. % VMA | | | **BILAN PROJET REALISE A**  0,5km/h 1km/h + de 1km/h | | | | | |

**DEMI-FOND N1 : ENCHAÎNER 2 COURSES ENTRECOUPEES DE RECUPERATION**

Classe : ………… Date : …… / …… / 20……

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COURSE 9 MIN** | | COUREUR = …………………………………………………. Ma VMA = ………….. km/h | | | | | | | |
| **PROJET DE COURSE**  70% - 80% - 90% VMA | Distance prévue  ………………m | | Tours prévus  ………….T ………….p | | | Temps pour 1 Tour  ……………………. | |
| OBSERVATEUR =  ……………………………….. | Arrêts / Marche  …………………………. | | Tours / Plots  ………….T ………….p | | | Distance réalisée  ………………m | |
| **BILAN COURSE REALISEE**  A …….. % VMA | **BILAN PROJET REALISE A**  0,5km/h 1km/h + de 1km/h | | | | | | |
| **RECUPERATION 3MIN** | | | | | | | | | |
| **COURSE 3 MIN** | **PROJET DE COURSE**  90% - 100% - 110% VMA | | | Distance prévue  ………………m | | Tours prévus  ………….T ………….p | Temps pour 1 Tour  ……………………. | | |
| OBSERVATEUR | | | Arrêts / Marche  …………………………. | | Tours / Plots  ………….T ………….p | Distance réalisée  ………………m | | |
| **BILAN COURSE REALISEE**  A …….. % VMA | | | **BILAN PROJET REALISE A**  0,5km/h 1km/h + de 1km/h | | | | | |

**DEMI-FOND N2 : ENCHAÎNER 3 COURSES ENTRECOUPEES DE RECUPERATION**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Classe : …..  Date : ……………/  **COURSE 9 MIN** | | COUREUR = …………………………………………………. Ma VMA = ………….. km/h | | | | | | |
| **PROJET DE COURSE**  70% - 80% - 90% VMA | Distance prévue  ………………m | | Tours prévus  ………….T ………….p | | Temps pour 1 Tour  ……………………. | |
| OBSERVATEUR =  ……………………………….. | Arrêts / Marche  …………………………. | | Tours / Plots  ………….T ………….p | | Distance réalisée  ………………m | |
| **BILAN COURSE REALISEE**  A …….. % VMA | **BILAN PROJET REALISE A**  0,5km/h 1km/h + de 1km/h | | | | | |
| **RECUPERATION 3MIN** | | | | | | | | |
| **COURSE 6 MIN** | **PROJET DE COURSE**  80% - 90% - 100% VMA | | | Distance prévue  ………………m | Tours prévus  ………….T ………….p | Temps pour 1 Tour  ……………………. | | |
| OBSERVATEUR | | | Arrêts / Marche  …………………………. | Tours / Plots  ………….T ………….p | Distance réalisée  ………………m | | |
| **BILAN COURSE REALISEE**  A …….. % VMA | | | **BILAN PROJET REALISE A**  0,5km/h 1km/h + de 1km/h | | | | |
| **RECUPERATION 3MIN** | | | | | | | | |
| **COURSE 3 MIN** | **PROJET DE COURSE**  90% - 100% - 110% VMA | | | Distance prévue  ………………m | Tours prévus  ………….T ………….p | Temps pour 1 Tour  ……………………. | | |
| OBSERVATEUR | | | Arrêts / Marche  …………………………. | Tours / Plots  ………….T ………….p | Distance réalisée  ………………m | | |
| **BILAN COURSE REALISEE**  A …….. % VMA | | | **BILAN PROJET REALISE A**  0,5km/h 1km/h + de 1km/h | | | | |

**DEMI-FOND N2 : ENCHAÎNER 3 COURSES ENTRECOUPEES DE RECUPERATION**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Classe : …..  Date : ……………/  **COURSE 9 MIN** | | COUREUR = …………………………………………………. Ma VMA = ………….. km/h | | | | | | |
| **PROJET DE COURSE**  70% - 80% - 90% VMA | Distance prévue  ………………m | | Tours prévus  ………….T ………….p | | Temps pour 1 Tour  ……………………. | |
| OBSERVATEUR =  ……………………………….. | Arrêts / Marche  …………………………. | | Tours / Plots  ………….T ………….p | | Distance réalisée  ………………m | |
| **BILAN COURSE REALISEE**  A …….. % VMA | **BILAN PROJET REALISE A**  0,5km/h 1km/h + de 1km/h | | | | | |
| **RECUPERATION 3MIN** | | | | | | | | |
| **COURSE 6 MIN** | **PROJET DE COURSE**  80% - 90% - 100% VMA | | | Distance prévue  ………………m | Tours prévus  ………….T ………….p | Temps pour 1 Tour  ……………………. | | |
| OBSERVATEUR | | | Arrêts / Marche  …………………………. | Tours / Plots  ………….T ………….p | Distance réalisée  ………………m | | |
| **BILAN COURSE REALISEE**  A …….. % VMA | | | **BILAN PROJET REALISE A**  0,5km/h 1km/h + de 1km/h | | | | |
| **RECUPERATION 3MIN** | | | | | | | | |
| **COURSE 3 MIN** | **PROJET DE COURSE**  90% - 100% - 110% VMA | | | Distance prévue  ………………m | Tours prévus  ………….T ………….p | Temps pour 1 Tour  ……………………. | | |
| OBSERVATEUR | | | Arrêts / Marche  …………………………. | Tours / Plots  ………….T ………….p | Distance réalisée  ………………m | | |
| **BILAN COURSE REALISEE**  A …….. % VMA | | | **BILAN PROJET REALISE A**  0,5km/h 1km/h + de 1km/h | | | | |