**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  |