

Carnet d'entraînement

A. Données Personnelles

1- **FCRepos** = votre FC au réveil avant le lever =

2- **FCmax** (220 - votre âge) =

3- **FCE** = fréquence cardiaque d'effort.

C'est la FC que vous devez viser, atteindre et maintenir durant vos séquences d'entraînement. Pour la calculer, suivre la formule suivante :

FCEffort = FCRepos + [(FCMax – FCRepos) X % d'intensité de travail définie]

Exemple :

Pour un élève de 16 ans avec une FC Repos de 65 qui choisit le mobile Intensité :

borne supérieure : FCE = 65 + [(220-16) – 65] X 85 %] = 183 puls/min

borne inférieure : FCE = 65 + [(220-16) – 65] X 80 %] = 176 puls/min

Sa fourchette personnelle sera : 176 puls/min < FCE < 183 puls/min

Maintenant, calculer vos fourchettes :

MOBILE	FOURCHETTE PERSONNELLE DE FCE
Mobile 1 : INTENSITE (80%-85%)puls/min < FCE <puls/min
Mobile 2 : DUREE (70%-80%)puls/min < FCE < puls/min
Mobile 3 : COORDINATION (60%-80%)puls/min < FCE <puls/min

B. LEXIQUE DES SENSATIONS RESENTIES

- Sur le plan énergétique (fatigue, respiration, chaleur, essoufflement)
 - ➔ je me sens bien, pas de problème au regard de ma fourchette FCE et/ou mes ressources
 - ↗ trop facile au regard de ma fourchette FCE et/ou de mes ressources
 - ↘ trop difficile au regard de ma fourchette FCE et/ou mes ressources
- Sur le plan de la motricité, au niveau biomécanique (posture, rythme, mémoire, coordination, synchronisation)



Tout va bien, facile, maîtrisé, continuité assurée



Quelques difficultés



Des difficultés, trop difficile, non maîtrisé, pas de continuité

Remarques : vous pouvez également mettre vos mots, détailler les effets ressentis, observés...