

MON CARNET D'ENTRAINEMENT en STEP Lycée G. Eiffel

NOM – Prénom :CLASSE :

| MA FREQUENCE CARDIAQUE de REFERENCE |
|--|
| FC REPOS :bpm |
| FC MAX :bpm (Garçons : 220 – âge Filles : 226 – âge) |
| FC RÉSERVE :bpm (FC Max – FC Repos) |
| |
| FC ENTRAINEMENT= FC Repos + (FC Réserve x %age intensité) |

| LES THÈMES D'ENTRAINEMENT | | | |
|---------------------------|--|----------------------------------|-------------------------------------|
| | Thème 1 : ENDURANCE FONDAMENTALE | Thème 2 : CAPACITÉ AÉROBIE | Thème 3 : PUISSANCE AÉROBIE |
| | Effort Modéré et Prolongé | Effort Long et Continu | Effort Bref et Intense |
| Temps d'effort | Entre 25' et 30' | Entre 20' et 26' | Entre 14' et 22' |
| Nb et durée de séries | Entre 2 et 4 séries | Au moins 3 séries | Entre 5 et 10 séries 2' à 4' Max |
| % FCR | < à 70% (50-65%) | 70% à 85% | > à 85% |
| FCE = | ...bpm et.....bpm | ...bpm etbpm | >..... Bpm |

CHOIX DU THÈME D'ENTRAINEMENT

| | Thème 1 : ENDURANCE FONDAMENTALE | Thème 2 : CAPACITÉ AÉROBIE | Thème 3 : PUISSANCE AÉROBIE |
|-------------------------------|---|--|---|
| Motivations | *Je veux pratiquer dans une optique de santé et de bien-être, je veux brûler des calories OU récupérer de mes entraînements intensifs *Je cherche un effort peu intense, | *Je voudrais être plus endurant, tonique, dynamique *Je vise un compromis Vitesse/difficulté, un effort d'intensité moyenne | *Je cherche le défi et la performance, un effort intense, gagner en puissance et explosivité *J'aime me dépasser, tester et éprouver mes limites |
| Mes capacités | *Je suis à l'aise avec les pas complexes J'aime les efforts plutôt modérés | *Je suis capable de réaliser des pas complexes L'effort long ne m'ennuie pas | *Je suis déjà endurant, je suis capable de travailler à de hautes intensités |
| Programme entraînement | * 2x15' * 3x10' * 4x7' | * 3x8' * 4x6' * 6x4' | * 5x4' *6x3' * 10x2' *Pyramidal : 2'-3'-4'-4'-3'-2' |
| Récupération Entre les séries | R= 5' Max | R= 3' Max | R= tps travail max |
| | Prendre sa FC à la fin de chaque série (FCE atteinte ?) FC de reprise entre 110 et 120 bpm (ne pas descendre en dessous !) | | |

Vous pouvez télécharger l'application suivante, qui répertorie avec une présentation vidéo une grande variété de pas pour construire vos enchaînements : (les pas sont codifiés en difficulté « énergétique » et en difficulté « technique »-coordination). <https://dramatic-apparatus-8263.glideapp.io/>

LIENS vers les différents documents d'appui pour la séquence de STEP :

| | |
|--|--|
| | <p>Echelle de Ressenti de 1 à 5 https://eqrcode.co/a/yKhqgB</p> |
| | <p>Vidéo UNSS</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>S'ENTRAINER en STEP https://eqrcode.co/a/8XkNOi</p> |
| <p>EVALUATION STEP 1ère https://eqrcode.co/a/Uf5GfA</p> | |

