**Fiche de suivi d’entraînement Séance N° : 3/4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **30 minutes** | **Travail prévu :  % de VMA/ modalités d’entraînement / duréé / vitesse** | **Travail réalisé / vitesse** | **Sensations psychologiques, cardio pilmonaires, musculo-tendineuses après chaque série**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **VMA :** | | | | **Allure entrainement continu**  **Facile** | **Allure**  **entrainement intermittent moyen**  **Supportable** | **Allure entrainement court / court**  **Difficile** | |  |  |  | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Sensations fin de séance** |  | | |
| **Conseil d’entraînement** | La VMA, vitesse maximale aérobie (avec oxygène) est la vitesse atteinte en courant par un athlète lorsque sa consommation maximale d’O2 est atteinte. Elle est comprise entre 10 et 24 Km/h et dépend de facteurs génétiques et du niveau d’entrainement. Elle est un outil pour planifier son entrainement et progresser. Toutes les vitesses d’entrainement du processus aérobie afin d’acquérir une bonne condition physique et psychologique, se situent entre 50 et 110 % de la VMA | | |
| **Conseil diététique** | Quand la sensation de soif apparaît, le corps a déjà commencé à se déshydrater ce qui entraine une baisse rapide des capacités physiques. C’est pourquoi, lors d’un entrainement ou une compétition, il faut boire avant, pendant et après par petites quantités d’eau. Lors d’une journée sportive,3L d’eau sont nécessaires pour compenser les pertes hydriques. | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Régulation de l’effort : vitesses prochaine séance en % de VMA** | |
| Allure Facile |  |
| Allure Supportable |  |
| Allure Difficile |  |