

Leçon n°3 : Réaliser 1 projet pour enchaîner 4 courses à des allures proches de sa VMA

Nom du Coureur :

Classe :

Nom de l'observateur :

VMA : km/h

Epreuve = 4 Courses : 6' + 3' + 1'30 + 1'30 avec une récupération entre chaque série

Mettre une croix à chaque plot dépassé

NB : 1 plot tous les 25m (= 1km/h) et 1 coupelle à 12,50 m d'un plot (= 0,5km/h)

Changer de colonne à chaque coup de sifflet (toutes les 1'30)

18				
17,5				
17				
16,5				
16				
15,5				
15				
14,5				
14				
13,5				
13				
12,5				
12				
11,5				
11				
10,5				
10				
9,5				
9				
8,5				
8				
7,5				
7				
6,5				
6				
5,5				
5				
4,5				
4				
3,5				
3				
2,5				
2				
1,5				
1				
0,5				
Plots	1'30	3'	4'30	6'

18		
17,5		
17		
16,5		
16		
15,5		
15		
14,5		
14		
13,5		
13		
12,5		
12		
11,5		
11		
10,5		
10		
9,5		
9		
8,5		
8		
7,5		
7		
6,5		
6		
5,5		
5		
4,5		
4		
3,5		
3		
2,5		
2		
1,5		
1		
0,5		
Plots	1'30	3'

18	
17,5	
17	
16,5	
16	
15,5	
15	
14,5	
14	
13,5	
13	
12,5	
12	
11,5	
11	
10,5	
10	
9,5	
9	
8,5	
8	
7,5	
7	
6,5	
6	
5,5	
5	
4,5	
4	
3,5	
3	
2,5	
2	
1,5	
1	
0,5	
Plots	1'30

18	
17,5	
17	
16,5	
16	
15,5	
15	
14,5	
14	
13,5	
13	
12,5	
12	
11,5	
11	
10,5	
10	
9,5	
9	
8,5	
8	
7,5	
7	
6,5	
6	
5,5	
5	
4,5	
4	
3,5	
3	
2,5	
2	
1,5	
1	
0,5	
Plots	1'30

	COURSE 1		COURSE 2		COURSE 3		COURSE 4
Total Plots		➔		➔		➔	
Vitesse de Course		➔		➔		➔	
% de VMA sollicité		➔		➔		➔	
Nombre de sorties de route et Arrêt(s)		➔		➔		➔	
	SCORE PLOTS		SCORE VMA		SCORE PROJET (SORTIES DE ROUTE)		SCORE COACH
SCORES							