

**FEUILLE DE ROUTE DU PROJET ENDURANCE (pour les TD n°3, 4, 5, 6)**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ groupe : \_\_\_\_\_

Résultat test Vameval : \_\_\_\_\_ En Kmh-1 : \_\_\_\_\_ Temps de maintien de la VMA : \_\_\_\_\_

Calculez vos intensités de course : 110% de VMA : \_\_\_\_\_ 85% de VMA : \_\_\_\_\_

**Objectifs : Préparation en vue de son projet d'endurance**

Contenus des séances :

- Deux séances seront proposées lors de chaque TD pour vous aider à progresser afin de réaliser votre objectif.
- Les situations d'entraînement seront exprimées en % de VMA

TD	Objectif : 2000m	Objectif : 3000m	Objectif : course de durée
<b>3</b>	<p align="center"><b>Séance puissance maximale aérobie</b>                      ((36" d'effort - 36" de récupération) 6 fois) X2                      La récupération est d'un tour marché entre les deux séries. Intensité : 100% de VMA                      Distance à parcourir pour vous : _____m</p>	<p align="center"><b>Séance puissance maximale aérobie</b>                      ((36" d'effort - 36" de récupération) 8 fois) X2                      La récupération est d'un tour marché entre les deux séries. Intensité : 100% de VMA                      Distance à parcourir pour vous : _____m</p>	<p align="center"><b>Séance puissance maximale aérobie</b>                      ((36" d'effort - 36" de récupération) 8 fois) X2                      La récupération est d'un tour marché entre les deux séries. Intensité : 100% de VMA                      Distance à parcourir pour vous : _____m</p>
<b>4</b>	<p align="center"><b>Séance puissance maximale aérobie</b>                      (15" d'effort - 20" de récupération) 20 fois                      Intensité : 110% de VMA                      Distance à parcourir pour vous : _____m</p>	<p align="center"><b>Séance puissance maximale aérobie</b>                      (15" d'effort - 20" de récupération) 25 fois                      Intensité : 110% de VMA                      Distance à parcourir pour vous : _____m</p>	<p align="center"><b>Séance capacité aérobie</b>                      12'd'effort puis 10'puis 8' avec une récupération d'un tour en marchant entre les exercices.                      2'30" au tour pour les garçons 2'43" pour les filles</p>
<b>5</b>	<p align="center"><b>Séance capacité aérobie</b>                      Effort de 20 minutes à 85% de VMA.                      Soit _____m avec un temps de passage de _____ au tour (400m)</p>	<p align="center"><b>Séance capacité aérobie</b>                      Effort de 30 minutes à 85% de VMA.                      Soit _____m avec un temps de passage de _____ au tour (400m)</p>	<p align="center"><b>Séance capacité aérobie</b>                      20'd'effort puis 12' avec une récupération d'un tour en marchant entre les exercices.                      2'30" au tour pour les garçons 2'43" pour les filles</p>
<b>6</b>	<p align="center"><b>Séance puissance maximale aérobie</b>                      (3minutes d'effort - 3minutes de récupération) X 5                      Intensité : 110% de VMA                      Distance à parcourir pour vous : _____m</p>	<p align="center"><b>Séance puissance maximale aérobie</b>                      (3minutes d'effort - 3minutes de récupération) X 7                      Intensité : 110% de VMA                      Distance à parcourir pour vous : _____m</p>	<p align="center"><b>Séance capacité aérobie</b>                      25'd'effort puis 15' avec une récupération d'un tour en marchant entre les exercices.                      2'30" au tour pour les garçons 2'43" pour les filles</p>