

NOM :

SEANCE N°2 DECOUVERTE DU PROJET DUREE		
<u>Sensations-état de forme de début de séance :</u>		
Echauffement : dirigé (10' step-10' aérobic/ révision pas de base et blocs)		
FC après échauffement		
<u>Travail prévu :</u> <u>1^{ère} séquence :</u> 8 'en step 3 ' récup active 8 ' en aérobic 3 ' récup active	<u>Travail réalisé :</u> FC après step : FC après aérobic : avec arrêts pendant l'effort sans temps d'arrêt	<u>Sensations :</u> Respiration : - Très essoufflé - - un peu - pas du tout Fatigue : - Efforts difficiles - Effort facile
<u>2^{ème} séquence : renforcement musculaire</u> 3X1' avec 30'' récup Abdos A ou B Etirements 3X1' avec 30'' récup Pectoraux A ou B Etirements	Abdos A ou B Pectoraux A ou B Avec arrêts pendant les séries Sans temps d'arrêt	<u>Respiration :</u> - Très essoufflé - Un peu - Pas du tout <u>Fatigue</u> - Efforts difficiles - Effort facile
<u>Sensations de fin de séance :</u>		
<u>Le conseil diététique du jour :</u> Le dernier repas avant un effort important doit être pris si possible 2 à 3 heures avant l'exercice.		
<u>Le conseil d'entraînement du jour :</u> Le développement prioritaire de l'endurance se fait en exécutant des exercices longs, continus mais de faible intensité avec des récupérations courtes semi-actives. L'effort se termine avec une sensation de chaleur et d'effort soutenu mais sans fatigue importante		
<u>Que changer la semaine prochaine et pourquoi ?</u>		

