

NOM :

| SEANCE N°3 DECOUVERTE DU PROJET INTENSTE | | |
|---|--|--|
| <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> 4 'en step 2 ' récup active 4 ' en aérobic 2 ' récup active 4' en step 2' récup active | <u>Travail réalisé :</u> FCE après step = FCE 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> 4' pectoraux C ou D : 3à5X8à15 répétitions Etirements 4' fessiers C ou D : 3à5X8à15 répétitions - Etirements 4' triceps C ou D : 3à5X8à15 répétitions -Etirements | Pectoraux B ou C ou D Fessiers C ou D Triceps C ou D 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> Quand la sensation de soif arrive, le corps a déjà commencé à se déshydrater et cela entraine très rapidement une baisse de la capacité physique. C'est pourquoi, lors d'un effort il faut boire souvent (toutes les 20mn) et régulièrement, des petites quantités d'eau. | | |
| <u>Le conseil d'entraînement du jour :</u> Le développement prioritaire de la puissance se fait avec des exercices courts effectués avec plus de vitesse et d'intensité. Les récupérations sont courtes. L'effort se termine juste avant la fatigue totale. | | |
| <u>Que changer la semaine prochaine et pourquoi ?</u> | | |

