LES 3 MOBILES : OBJECTIFS ET CARACTERISTIQUES

LA FORME de TRAVAIL	L'INTENSITE	SERIES	DURÉE TOTALE	TEMPS DE LA	FORME DE LA	RENFORCEMENT
EAT ONIVIE de MAVAIE	LINILINGITE	SEIGLS	SEQUENCE FITNESS	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	MUSCULAIRE
Intermittent MOYEN			SEQUEIVEE TITIVESS	RECOT ENVITORY	THE COT ENTITION	COLLEGE : 3 x (30" w/ 30"
Intermittent MOTEN					ACTIVE :	récup) soit 3 x (10 à 15
MOBILE 1:	La FC est				HOTIVE:	répétitions) / ou 6 x (15"
Développer sa motricité.	supérieure à 160			5 minutes entre	Footing léger	w/ 15" récup) soit 6 x (8 à
Améliorer sa	pulsations	2*6'	12 minutes	chaque série	1 0001115 10501	10 répétitions)
coordination, son	pulsurons	_ 0		onaque serie	Ou	Niveau diff : A , B ,ou C
anticipation, sa						LYCEE : 3 à 5 séries de 8 à
synchronisation et sa	BPM musique				marche active	15 répétitions
créativité	élevés : 140 à 145					Travail id au mobile 2
						Niveau diff : A, B ou C
I I COUDT	I EC .			2	A CIDITIE /	COLLEGE : 3 x (30" w/ 30"
Intermittent COURT	La FC est	(2*4)		2 minutes entre	ACTIVE/	récup) soit 3 x (10 à 15
MODILE 2.	supérieure à 180	(3*4')		chaque série	SEMI ACTIVE	répétitions) / ou 6 x (15"
MOBILE 2:	pulsations et	Ou	12 minutes	a+	ET	w/ 15" récup) soit 6 x (8 à
se développer, se dépasser. L'effort est	jusqu'à 200	Ou	12 minutes	et 4 à 6 minutes entre	ΕI	10 répétitions) Niveau diff : A, B ou C (ouD)
court et d'intensité élevée	BPM musique	(3*2') x2		chaque série	HYDRATATION	LYCEE: 3 à 5 séries de 8 à
court et a intensite elevee	élevés : 140/150	(3 2) X2		chaque serie	IIIDIMIAIION	15 répétitions
	CICVCS . 140/150					Charge moyenne (haltères,
						lests)récup courte 30"
						Niveau diff : B, C ou D
IntermittentLONG						COLLEGE: 3 x 1' soit 3 x
III OI III OO II OO II O	La FC est	COLLEGE	16 minutes		Semi active entre	(15 à 20 répétitions) avec
MOBILE 3:	comprise entre	2*8 minutes	20 111110000	La durée de la	les périodes.	30" de récupération
S'entretenir, reprendre	160 et 180			récupération est à	FOOTING LÉGER	Niveau diff A, B
une activité physique, se	pulsations			construire selon		LYCEE : 2 à 3 séries de 20 à
remettre en forme, affiner		LYCEE		chacun.		30 répétitions
sa silhouette. L'effort est	BPM musique	2*8 à 10	16 à 20 minutes	L'objectif est de ne	Si FC inférieur à	Charge légère (poids de
long et de faible intensité.	moyen à 135	minutes	25 4 20 11111400	pas en faire	110 = j'ai	corps) récup courte 30"
					récupéré.	Niveau diff : A, B (ou C)
			1			