

LES 3 MOBILES : OBJECTIFS ET CARACTERISTIQUES

LA FORME de TRAVAIL	L'INTENSITE	SERIES	DURÉE TOTALE SEQUENCE FITNESS	TEMPS DE LA RÉCUPÉRATION	FORME DE LA RÉCUPÉRATION	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
Intermittent MOYEN MOBILE 1 : Développer sa motricité. Améliorer sa coordination, son anticipation, sa synchronisation et sa créativité	La FC est supérieure à 160 pulsations BPM musique élevés : 140 à 145	2*6'	12 minutes	5 minutes entre chaque série	ACTIVE : Footing léger Ou marche active	COLLEGE : 3 x (30" w/ 30" récup) soit 3 x (10 à 15 répétitions) / ou 6 x (15" w/ 15" récup) soit 6 x (8 à 10 répétitions) Niveau diff : A, B, ou C
						LYCEE : 3 à 5 séries de 8 à 15 répétitions Travail id au mobile 2 Niveau diff : A, B ou C
Intermittent COURT MOBILE 2 : se développer, se dépasser. L'effort est court et d'intensité élevée	La FC est supérieure à 180 pulsations et jusqu'à 200 BPM musique élevés : 140/150	(3*4') Ou (3*2') x2	12 minutes	2 minutes entre chaque série et 4 à 6 minutes entre chaque série	ACTIVE/ SEMI ACTIVE ET HYDRATATION	COLLEGE : 3 x (30" w/ 30" récup) soit 3 x (10 à 15 répétitions) / ou 6 x (15" w/ 15" récup) soit 6 x (8 à 10 répétitions) Niveau diff : A, B ou C (ou D)
						LYCEE : 3 à 5 séries de 8 à 15 répétitions Charge moyenne (haltères, lests...) récup courte 30" Niveau diff : B, C ou D
Intermittent LONG MOBILE 3 : S'entretenir, reprendre une activité physique, se remettre en forme, affiner sa silhouette. L'effort est long et de faible intensité.	La FC est comprise entre 160 et 180 pulsations BPM musique moyen à 135	COLLEGE 2*8 minutes	16 minutes	La durée de la récupération est à construire selon chacun. L'objectif est de ne pas en faire	Semi active entre les périodes. FOOTING LÉGER Si FC inférieur à 110 = j'ai récupéré.	COLLEGE : 3 x 1' soit 3 x (15 à 20 répétitions) avec 30" de récupération Niveau diff A, B
		LYCEE 2*8 à 10 minutes	16 à 20 minutes			LYCEE : 2 à 3 séries de 20 à 30 répétitions Charge légère (poids de corps) récup courte 30" Niveau diff : A, B (ou C)

