Nom : Prénom : Classe : Age :

Fréquence cardiaque de repos (FCR) : au lycée ……… batt/mn, au réveil : ………..batt/mn FC max= 220 batt/mn- âge : ………batt/mn

**REPERER LES EFFETS DE DIFFERENTS TYPES D’EFFORT SUR L’ORGANISME ET LES RELIER A UN MOBILE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MOBILES ,**  BLOCS et PARAMETRES | DUREE DE L’EXERCICE | INTENSITE | FREQUENCE CARDIAQUE | SENSATIONS PERCUES (respiration, transpiration rougeur, fatigue, douleur, …) | BILAN/ à son activité physique hebdomadaire, son état de forme, sa motivation pour ce type d’effort, son projet à plus long terme…. |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Calcul de sa FREQUENCE CARDIAQUE D’ENTRAINEMENT : **FCE= FCR + ((FCM-FCR) X % de l’intensité)**

FCE à 60% du max : FCE à 70% du max : FCE à 80% du max : FCE à 90% du max :