**LES DIFFERENTS MOBILES EN STEP**

Réaliser un enchaînement d’au moins 4 blocs (1 bloc = 4X8 tps) sur un rythme musical de BPM compris entre 130 et 145.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MOBILES | INTENSITE DE TRAVAIL | FREQUENCE CARDIAQUE et RESSENTI | DUREE de l’EXERCICE | RYTHME  DE LA SERIE | RECUPERATION | PARAMETRES UTILISES pour augmenter ou diminuer l’INTENSITE ou la DIFFICULTE de l’exercice. |
| **ENTRETIEN**  (Solliciter sa capacité aérobie)  -Etat de forme général  -… | 70 à 80% de l’intensité max | **-Fréquence cardiaque entre 150 à 175 batt/mn**  -Effort assez facile, léger essoufflement, conversation possible, pas de douleur musculaire, légère transpiration. | 2X12’  ou  3X8’ | Régulier et soutenu | Semi active entre les périodes | **Paramètres d’ordre énergétique :**  -Musique : BPM de 130 à 145  -Hauteur du step  -Lests  -Impulsions et sursauts  -Bras au-dessus de l’horizontale  -Éléments à côté du step.  **Paramètres d’ordre biomécanique :**  -combinaison de pas complexes  -Bras en dissociation  -changement d’orientation  -vitesse d’exécution. |
| **DEVELOPPEMENT**  **SPORTIF**  (Solliciter la puissance aérobie)  -Augmenter son niveau et tonification musculaire … | supérieure à 80% | **Fréquence cardiaque supérieure à 180 batt/mn**  Effort difficile, essoufflement important, rougeur des joues, sensation de tension musculaire (jambes lourdes), transpiration plus importante… | 2 séries de 3X4’  ou  3 séries de 3X2’ | Dynamique et explosif | 2’ de récupération entre les répétitions et 4’ à 6’ entre les séries |
| **COORDINATION**  (S’entretenir en développant sa motricité) | 60 à 70% de l’intensité max | **Fréquence cardiaque entre 120 et 150 batt/mn**  Effort facile énergiquement mais avec une coordination plus complexe. | 2X6’ | Régulier et mesuré | 5’ de récupération entre les 2 répétitions |