**CONCEVOIR SON ENCHAINEMENT ET CHOISIR LES PARAMETRES POUR ATTEINDRE ET CONSERVER LA FCE CIBLE DU MOBILE CHOISI**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **BLOC 1** | **PAS CHOISIS** | **BLOC 2** | **PAS CHOISIS** |
| 1 à 8 tps |  | 1 à 8 tps |  |
| 1 à 8 tps |  | 1 à 8 tps |  |
| 1 à 8 tps |  | 1 à 8 tps |  |
| 1 à 8 tps |  | 1 à 8 tps |  |
| **BLOC 3** | **PAS CHOISIS** | **BLOC 4** | **PAS CHOISIS** |
| 1 à 8 tps |  | 1 à 8 tps |  |
| 1 à 8 tps |  | 1 à 8 tps |  |
| 1 à 8 tps |  | 1 à 8 tps |  |
| 1 à 8 tps |  | 1 à 8 tps |  |

**TESTER L’INFLUENCE DES DIFFERENTS PARAMETRES** (BPM, rehausseurs, lests, impulsions…) **sur l’EVOLUTION DE LA FREQUENCE CARDIAQUE**.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MOBILE CHOISI :** | | **INTENSITE DE TRAVAIL :**  ………… % du max | | Fréquence cardiaque d’entrainement **(FCE)** attendue :  entre ……………et …… ….. puls/mn | | |
| Blocs réalisés, durée de la séquence | Paramètres choisis (BPM, bras, impulsion, lests, rehausseur...) | | Fréquence cardiaque obtenue et ressenti | | Bilans et modifications |
|  |  | |  | |  |
|  |  | |  | |  |
|  |  | |  | |  |
|  |  | |  | |  |
|  |  | |  | |  |
|  |  | |  | |  |

**LES PARAMETRES CHOISIS** :