**CONCEVOIR SA SEQUENCE D’ENTRAINEMENT**

**CHOISIR ET SE PREPARER A LA SEQUENCE D’EVALUATION**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MOBILES | SEQUENCES D’EVALUATION | | SE PREPARER POUR DURER  (Exemples de préparation) | |
| Mobile 2 :  ENTRETIEN  (Durée) |
| **3X8’**  **ou**  **2x12’** | Récupérat° semi active entre les périodes. | **Pour la séquence 3X8’ :**  - 1X4’ 1X6’ 1X4’  - 1X6’ 1X8’ 1X6’  - 3 x8’ | **Pour la séquence 2X12’:**  -1X8’ 1X10’ 1X6’  -2x 10’  - 2X12’ |
| Mobile 1 :  DEVELOPPEMENT  SPORTIF  (Intensité) | **3 séries de 3x2’**  **ou**  **2 séries de 3X4’** | 2’ de récup° entre répét°  4 à 6’ entre les séries | **Pour la séquence 3 séries de 3x2’:**  -1 série de 3x2’  -2 séries de 3x2’  -3 séries de 3x2’ | **Pour la séquence 2 séries de 3X4’:**  -2 séries de 3x2’  -2 séries de 3x3’  -2 séries de 3x4’ |
| Mobile 3 :  COORDINATION  (Enrichir la motricité) | **2x6’** | 5’ de récupérat° | Enchainer 2, 3 puis 4 blocs sans arrêt.  Réaliser la séquence de 4 blocs 2X de suite puis 3X. | |

**MOBILE CHOISI :**  **INTENSITE** : **FCE ATTENDUE** entre et pul s/mn

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | -SEQUENCES REALISEES  -QUANTITE DE TRAVAIL | -BILANS  -PERSPECTIVES pour la séance suivante |
|
| Leçon N° :  Date : |  |  |
|
| Leçon N° :  Date : |  |  |
|
| Leçon N° :  Date : |  | **SEQUENCE CHOISIE POUR L’EVALUATION :** |
|