

MARCHEUR

TEST VMMA :

THEME D'ENTRAINEMENT / MOBIL D'AGIR	POUR QUI ? POURQUOI ?

ECHAUFFEMENT

Fréquence cardiaque (FC) :



..... Au Repos



..... Après Effort

Vitesse de course (1 plot = 1km/h)	Le marcheur coche les vitesses prévues. L'observateur entoure les vitesses réalisées en rajoutant R (Retard) ou A (Avance) si nécessaire.										Distance plot
13 km/h											130
12 km/h											120
11 km/h											110
10 km/h											100
9 km/h											90
8 km/h											80
7 km/h											70
6 km/h											60
5 km/h											50
Récupération											Récupération
Chronomètre	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	6	1	1	2	3	3	4	4	5	6	
	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
	,	1	4	2	0	3	1	4	2	0	
	2	8	4	0	6	2	8	4	0		

Niveaux des ressentis ECHAUFFEMENT				
	😊😊	😊	😐	😞
	😊😊	😊	😐	😞
	😊😊	😊	😐	😞
	😊😊	😊	😐	😞

OBSERVATEUR :

PROJET MARCHÉ 2

MARCHEUR VMMA :

FC



..... Au Repos



..... Après Effort

Vitesse de course (1 plot = 1 km/h)	Le marcheur coche les vitesses prévues. L'observateur entoure les vitesses réalisées en rajoutant R (Retard) ou A (Avance) si nécessaire.																				Distance plot			
13 km/h																							130	
12 km/h																								120
11 km/h																								110
10 km/h																								100
9 km/h																								90
8 km/h																								80
7 km/h																								70
6 km/h																								60
5 km/h																								50
Récupération																								Récupération
Chronomètre	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	
	6	1	1	2	3	3	4	4	5	6	6	7	7	8	9	9	0	0	1	2	2	3	3	
	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
	,	1	4	2	0	3	1	4	2	0	3	1	4	2	0	3	1	4	2	0	3	1	4	
,	2	8	4	0	6	2	8	4	0	6	2	8	4	0	6	2	8	4	0	6	2	8		

Niveaux des ressentis MARCHÉ 2				

OBSERVATEUR :

MARCHEUR

VMMA :

PISTE D'EVOLUTION DU PROJET.....