

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 = 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	
	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 = 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 6 , ,	0 1 : 1 2	0 1 : 4 4	0 2 : 2 0	0 3 : 0 6	0 4 : 1 2	0 4 : 4 8	0 5 : 2 4	0 6 : 0 0	0 6 : 3 6	0 7 : 1 2	0 7 : 4 8	0 8 : 2 4	0 9 : 0 0	0 9 : 3 6	1 0 : 1 2	1 0 : 4 4	1 1 : 2 0	1 1 : 3 6	1 1 : 4 2	1 2 : 3 8	1 3 : 4 4	1 4 : 2 0	1 5 : 0 0

Niveaux des ressentis MARCHÉ 2				
	😊😊	😊	😐	😞
	😊😊	😊	😐	😞
	😊😊	😊	😐	😞
	😊😊	😊	😐	😞

OBSERVATEUR :

MARCHEUR

VMMA :.....

PISTE D'EVOLUTION DU PROJET.....

