Le "Savoir s'entraîner " en Course de Durée Niveau 3 : apprendre à...

S'échauffer efficacement, en respectant des principes de progressivité et d'efficacité respiratoire, musculaire et technique

Mettre en relation des exercices de course proposés et des effets techniques, métaboliques ou tactiques recherchés

Estimer et qualifier physiquement son travail :
le ressenti
indicateurs de fatigue, de douleurs musculaires, d'aisance ou difficultés respiratoires)

Du guidage vers la dévolution pour produire

Gérer un carnet d'entraînement spécifiant les séances réalisées, et selon :
les résultats de test objectifs (VMA) ou subjectifs (distance de référence)
les distances parcourues,
les temps associés aux FC,
les intensités en regard des objectifs de VMA…

Associer une ou plusieurs méthodes d'entraînement au regard d'un objectif de transformation sur la séance ou sur le cycle
Travil en endurance fondamentale, en fractionnée court ou long , en fartleck… y associer des intensités et des temps repos pertinents au regard des objectifs visés.

Pratiquer en sécurité
Connaître les et ses limites, les contraintes cardiaques des intensités de travail. Reconnaître les signes extérieurs de détresse (hyperventilation, vomissements …)

Acquis | En voie d'acquisition | Non Acquis | Travail du jour