

## Mobile1

### « Préparer une performance sportive »

\* la durée des efforts sera comprise entre 1' et 3'.

\* l'intensité des efforts sera calculée en fonction de l'objectif poursuivi (allure spécifique sur la distance choisie à partir d'un temps de référence sur une distance ou d'une distance /un temps déterminé)

\* le temps de récupération pourra être supérieur au temps d'effort et sera d'intensité peu élevée

#### Rappel :

- le temps de course total est égal à 30'
- 3 changements d'allure doivent apparaître dans l'entraînement proposé.

## Mobile 2

« Développer un état de bonne santé »

« Etre en bonne condition physique »

« Etre en forme »

\* la durée des efforts sera comprise entre 1' et 5'

\* l'intensité des efforts sera comprise entre 100% et 90% de la VMA

\* le temps de récupération sera à peu près égal au temps d'effort ou légèrement supérieur sous forme active

Rappel :

- le temps de course total est égal à 30'.
- 3 changements d'allure doivent apparaître dans l'entraînement proposé.

## **Mobile 3**

« Rechercher la détente »  
« Aider à la perte de poids »

\* la durée des efforts sera comprise entre 5' et 15'

\* l'intensité des efforts sera comprise entre 85% et 60% de la VMA

\* le temps de récupération sera inférieur au temps d'effort sous forme active

### Rappel :

- le temps de course total est égal à 30'
- 3 changements d'allure doivent apparaître dans l'entraînement proposé.