

## ENTRAÎNEMENT EXAMEN 20'

TÉLÉCHARGE L'APPLICATION **RUNTASTIC + INTERVAL TIMER** AFIN D'EFFECTUER LES EXERCICES CORRECTEMENT. CONSULTE ÉGALEMENT LES VIDÉOS EXPLICATIVES POUR LE DÉROULEMENT DES ENTRAÎNEMENTS INTERMITTENTS ET L'UTILISATION DES APPLICATIONS. TERMINE TA SÉANCE PAR 10' DE GAINAGE SELON LA FICHE ANNEXÉE.

		Cours 1	Cours 2
SEM 1	16-22.03	<b>4x 5min sans s'arrêter</b> à un rythme pouvant te permettre de discuter avec quelqu'un. Entre chaque série de 5min, effectue 2min de marche puis reprend la série suivante.	
SEM 2	23-29.03	<b>3x 7min sans s'arrêter</b> à un rythme pouvant te permettre de discuter avec quelqu'un. Entre chaque série de 7min, effectue 3min de marche puis reprend la série suivante.	<b>2x 10min</b> sans s'arrêter à un rythme pouvant te permettre de <u>discuter</u> avec quelqu'un. Entre chaque série de 10min, effectue 4min de marche puis reprend la série suivante.
SEM 3	30.03-05.04	<b>3x 5min d'intermittent fartlek 30-30</b> en effectuant 30sec le plus rapidement possible suivi de 30sec en trottinant tranquillement, et cela 5x de suite pour atteindre les 5 min de la série. Entre chaque série de 5 min, effectuer une pause complète (arrêt) de 5min avant de recommencer la série suivante.	<b>1x 15min</b> à un rythme pouvant te permettre de <u>discuter</u> avec quelqu'un + <b>1x 5min</b> le <u>plus rapidement possible</u> . Effectuer une pause complète (arrêt) entre les 2 séries avant de repartir.
SEM 4	06.12.04	<b>3x 6min d'intermittent fartlek 30-30</b> en effectuant 30sec le plus rapidement possible suivi de 30sec en trottinant tranquillement, et cela 6x de suite pour atteindre les 6 min de la série. Entre chaque série de 6 min, effectuer une pause complète (arrêt) de 6min avant de recommencer la série suivante.	<b>1x 10min</b> à un rythme pouvant te permettre de <u>discuter</u> avec quelqu'un + <b>1x 10min</b> au rythme de ta <u>note d'examen</u> (temps au km sur l'application).
SEM 5	13-19.04	<b>3x 7min d'intermittent fartlek 30-30</b> en effectuant 30sec le plus rapidement possible suivi de 30sec en trottinant tranquillement, et cela 7x de suite pour atteindre les 7 min de la série. Entre chaque série de 7 min, effectuer une pause complète (arrêt) de 7 min avant de recommencer la série suivante.	<b>1x 15'</b> au <u>rythme de ta note d'examen</u> (temps au km sur l'application) + <b>1x 5'</b> à un rythme pouvant te permettre de <u>discuter</u> avec quelqu'un.
SEM 6	20-26.04	VACANCES (POSSIBILITÉ D'EFFECTUER LE MÊME EXERCICE QUE LA SEMAINE 5)	VACANCES (POSSIBILITÉ D'EFFECTUER LE MÊME EXERCICE QUE LA SEMAINE 5)
SEM 7	27.04-01.05	<b>3x 8min d'intermittent fartlek 30-30</b> en effectuant 30sec le plus rapidement possible suivi de 30sec en trottinant tranquillement, et cela 8x de suite pour atteindre les 8 min de la série. Entre chaque série de 8 min, effectuer une pause complète (arrêt) de 8 min avant de recommencer la série suivante.	<b>1x 20'</b> au <u>rythme de ta note d'examen</u> (temps au km sur l'application) pour effectuer une simulation de ton futur examen.