



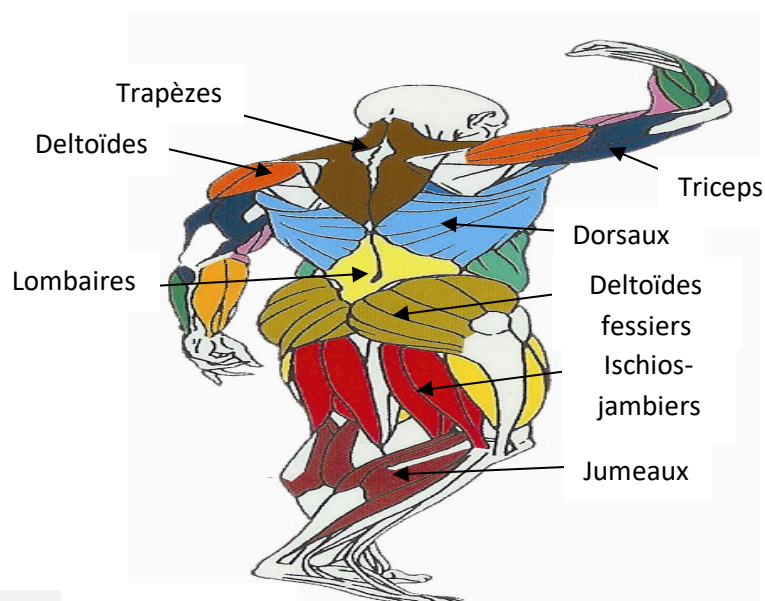
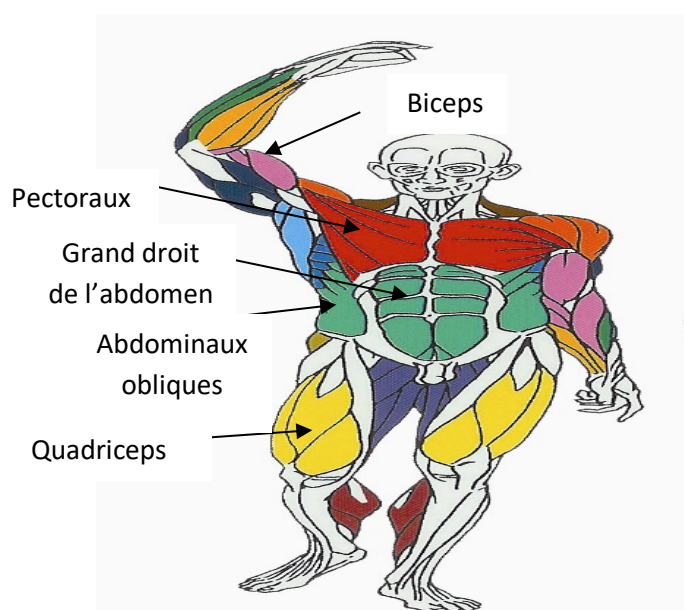
CARNET D'ENTRAÎNEMENT EN CROSS TRAINING – 2de / CAP



NOM	Prénom	Ma FC Repos	Thème d'entraînement choisi	Ma FC d'Entraînement (FCE) <i>Formule de Karvonen</i>

LES DEUX THEMES D'ENTRAÎNEMENT QUE NOUS VIVONS ET PARMI LESQUELS VOUS POURREZ CHOISIR POUR VOTRE PRATIQUE

Thème d'entraînement		Santé <i>Se sentir bien dans son corps et dans sa tête, perdre du poids,...</i>	Condition Physique <i>Moins se fatiguer durant un effort physique, tenir plus longtemps</i>
Forme de travail associée au thème d'entraînement		Autant de tours qu'il est possible de faire <i>AMRAP</i>	On repart toutes les minutes <i>EMOM</i>
Intensité du travail Fréquence cardiaque d'entraînement = FCE $FCE = (FC_{réserve} \times \%) + FC_{repos}$ Formule de Karvonen		FCE > 20% pour un sédentaire FCE > 30% pour un actif FCE > 45% pour un entraîné	FCE > 30% pour un sédentaire FCE > 45% pour un actif FCE > 60% pour un entraîné
		Sédentaire si EPS = unique pratique physique / semaine Actif si EPS + 3h / semaine (1 parmi AS, section sportive, club, pratique personnelle) Entraîné si EPS + 6h / semaine (au moins 2 parmi AS, section sportive, club, pratique personnelle)	
Temps d'effort / temps et forme de récupération	Effort	2 séries de 12 minutes continues	2 séries de 12 minutes 2 séries de [12 x (40''/20'')] en EMOM 2 séries de [6 x (1'20''/40'')] en E2MOM
	Récup	2 minutes entre les 2 séries. Passive Intégrer discussion athlète / coach pour choisir la régulation des paramètres	2 minutes entre les 2 séries. Semi-active Intégrer discussion athlète / coach pour choisir la régulation des paramètres
Paramètres de l'effort = Ce que vous pouvez changer pour adapter votre séance !! Conserver les 3 familles Haltéro+Cardio+Gym		<ul style="list-style-type: none">Changer le niveau de difficulté des ateliers (plus difficile ou plus facile)Changer le nombre de répétitions et/ou d'ateliers (joue sur le temps de récupération disponible)Changer la vitesse de réalisation (plus ou moins vite)Changer les ateliers pour varier les groupes musculairesPasser en E2MOM (permet de faire monter davantage la FC – uniquement en thème condition physique)	



Date :

Objectif de la séance : Découverte Thèmes d'entraînement Santé et Condition Physique

	Prénom coach :		SANTÉ					CONDITION PHYSIQUE				
			AMRAP 8'					EMOM 8' (choisir 1 atelier par famille haltéro/gym/cardio)				
	Ateliers	Nb de rép	Difficulté	FC atteinte en fin de série	Ressentis fin de série 1 à 6	L'œil du coach P-A-S (entourer si validé)	Perspectives : Difficulté la prochaine fois ?	Difficulté (charge ou niveau)	FC atteinte en fin de série	Ressentis fin de série 1 à 6	L'œil du coach P-A-S (entourer si validé)	Perspectives : Difficulté la prochaine fois ?
Haltéro	Turkish Get-Up	10	Charge en kg			P - A - S	+ = -	Charge en kg			P - A - S	+ = -
	Élévations dessus tête	10	Charge en kg			P - A - S	+ = -	Charge en kg			P - A - S	+ = -
Gym	Fentes avant	10	Niveau			P - A - S	+ = -	Niveau			P - A - S	+ = -
	Pompes	10	Niveau			P - A - S	+ = -	Niveau			P - A - S	+ = -
Cardio	Jumping jacks	10	Niveau			P - A - S	+ = -	Niveau			P - A - S	+ = -
	Corde à sauter	10	Niveau			P - A - S	+ = -	Niveau			P - A - S	+ = -

Date :

Objectif de la séance : Choix du thème d'entraînement et conception de SA séance

SANTE / CONDITION PHYSIQUE

Prénom coach :		AMRAP 2x8' ou EMOM 2x8'																										
Ateliers		Nb de répétitions	Difficulté (charge ou niveau)	Ce que j'ai réalisé □ Nombre de tours (si thème santé) □Départs entourés si validés (si thème condition physique)	FC atteinte en fin de série	Ressentis en fin de série 1 à 6	L'œil du coach P-A-S (entourer si validé)	Régulations Paramètres modifiés ou à modifier ?																				
Haltéro	Farmer Carry	S1 : 10 (4 si EMOM) S2 :	S1 : kg S2 : kg	1 ^{er} série de 8' : AMRAP : tours + ateliers	1 ^{er} série de 8' :	1 ^{er} série de 8' :	1 ^{er} série de 8' :	Entre les 2 séries <table><tr><td>Difficulté</td><td>+</td><td>=</td><td>-</td></tr><tr><td>Nb de rep</td><td>+</td><td>=</td><td>-</td></tr><tr><td>Nb d'ateliers</td><td>+</td><td>=</td><td>-</td></tr><tr><td>Vitesse</td><td>+</td><td>=</td><td>-</td></tr></table>	Difficulté	+	=	-	Nb de rep	+	=	-	Nb d'ateliers	+	=	-	Vitesse	+	=	-				
	Difficulté	+	=	-																								
Nb de rep	+	=	-																									
Nb d'ateliers	+	=	-																									
Vitesse	+	=	-																									
Épaulé - Jeté	S1 : 10 S2 :	S1 : kg S2 : kg	EMOM : (entourer départ si validé)	FC Entraînement atteinte OUI / NON	1 ^{er} série de 8' :	1 ^{er} série de 8' :	P - A - S																					
Chenille	S1 : 10 S2 :	S1 : Niveau S2 : Niveau	D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8																									
Gym	Abdos	S1 : 10 S2 :	S1 : Niveau S2 : Niveau	2 ^{er} série de 8' : AMRAP : tours + ateliers	2 ^{er} série de 8' :	2 ^{er} série de 8' :	2 ^{er} série de 8' :	Pour la séance prochaine <table><tr><td>Difficulté</td><td>+</td><td>=</td><td>-</td></tr><tr><td>Nb de rep</td><td>+</td><td>=</td><td>-</td></tr><tr><td>Nb d'ateliers</td><td>+</td><td>=</td><td>-</td></tr><tr><td>Vitesse</td><td>+</td><td>=</td><td>-</td></tr><tr><td>Temps d'effort</td><td>+</td><td>=</td><td>-</td></tr></table>	Difficulté	+	=	-	Nb de rep	+	=	-	Nb d'ateliers	+	=	-	Vitesse	+	=	-	Temps d'effort	+	=	-
Difficulté	+	=	-																									
Nb de rep	+	=	-																									
Nb d'ateliers	+	=	-																									
Vitesse	+	=	-																									
Temps d'effort	+	=	-																									
Cardio	Montées de Genoux	S1 : 10 S2 :	S1 : Niveau S2 : Niveau	EMOM : (entourer départ si validé)	FC Entraînement atteinte OUI / NON	2 ^{er} série de 8' :	2 ^{er} série de 8' :	P - A - S																				
	Steps	S1 : 10 S2 :	S1 : Niveau S2 : Niveau	D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8																								

Conseil d'entraînement : En Cross-training, le placement du dos est central. Si ce dernier n'est pas plat, le travail musculaire n'est pas efficace et des douleurs apparaissent. Le rôle du coach est ici central car tout seul je ne me vois pas travailler !

Date : Objectif de la séance : Conception de SA séance dans SON thème d'entraînement SANTE / CONDITION PHYSIQUE

Prénom coach :			AMRAP 2x10' ou EMOM 2x10'								
Ateliers		Nb de répétitions	Difficulté (charge ou niveau)	Ce que j'ai réalisé □ Nombre de tours (si thème santé) □ Départs entourés si validés (si thème condition physique)	FC atteinte en fin de série	Ressentis en fin de série 1 à 6	L'œil du coach P-A-S (entourer si validé)	Régulations Paramètres modifiés ou à modifier ?			
Haltéro		S1 :	S1 : kg	1 ^e série de 10' :	1 ^e série de 10' :	1 ^e série de 10' :	1 ^e série de 10' :	Entre les 2 séries			
		S2 :	S2 : kg	AMRAP : tours + ateliers	FC Entraînement atteinte OUI / NON		P - A - S				
		S1 :	S1 : kg	EMOM : (entourer départ si validé) D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10							
		S2 :	S2 : kg								
Gym		S1 :	S1 : Niveau	2 ^e série de 10' :				2 ^e série de 10' :	2 ^e série de 10' :	2 ^e série de 10' :	Pour la séance prochaine
		S2 :	S2 : Niveau	AMRAP : tours + ateliers	FC Entraînement atteinte OUI / NON		P - A - S				
		S1 :	S1 : Niveau	EMOM : (entourer départ si validé) D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10							
		S2 :	S2 : Niveau								
Cardio		S1 :	S1 : Niveau								
		S2 :	S2 : Niveau								
		S1 :	S1 : Niveau								
		S2 :	S2 : Niveau								

Date : Objectif de la séance : Affinement de SA séance dans SON thème d'entraînement SANTE / CONDITION PHYSIQUE

Prénom coach :		AMRAP 2x12' ou EMOM 2x12'												
Ateliers		Nb de répétitions	Difficulté (charge ou niveau)	Ce que j'ai réalisé □ Nombre de tours (si thème santé) □ Départs entourés si validés (si thème condition physique)	FC atteinte en fin de série	Ressentis en fin de série 1 à 6	L'œil du coach P-A-S (entourer si validé)	Régulations Paramètres modifiés ou à modifier ?						
Haltéro		S1 : S2 :	S1 : <i>kg</i> S2 : <i>kg</i>	1 ^e série de 12' : AMRAP : tours + ateliers	1 ^e série de 12' :	1 ^e série de 12' :	1 ^e série de 12' :	Entre les 2 séries						
		S1 : S2 :	S1 : <i>kg</i> S2 : <i>kg</i>	EMOM : (entourer départ si validé)	FC Entraînement atteinte OUI / NON		P - A - S	Difficulté + = -						
Gym		S1 : S2 :	S1 : <i>Niveau</i> S2 : <i>Niveau</i>	D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 D11 D12				Nb de rep + = -						
		S1 : S2 :	S1 : <i>Niveau</i> S2 : <i>Niveau</i>	2 ^e série de 12' : AMRAP : tours + ateliers	2 ^e série de 12' :	2 ^e série de 12' :	2 ^e série de 12' :	Nb d'ateliers + = -						
Cardio		S1 : S2 :	S1 : <i>Niveau</i> S2 : <i>Niveau</i>	EMOM : (entourer départ si validé)	FC Entraînement atteinte OUI / NON		P - A - S	Vitesse + = -						
		S1 : S2 :	S1 : <i>Niveau</i> S2 : <i>Niveau</i>	D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 D11 D12				Passer en E2MOM Oui Non						
		S1 : S2 :	S1 : <i>Niveau</i> S2 : <i>Niveau</i>	2 ^e série de 12' : AMRAP : tours + ateliers				2 ^e série de 12' :	2 ^e série de 12' :	2 ^e série de 12' :	Pour la séance prochaine			
		S1 : S2 :	S1 : <i>Niveau</i> S2 : <i>Niveau</i>	D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 D11 D12				Difficulté + = -						
		S1 : S2 :	S1 : <i>Niveau</i> S2 : <i>Niveau</i>	EMOM : (entourer départ si validé)	FC Entraînement atteinte OUI / NON		P - A - S	Nb de rep + = -						
		S1 : S2 :	S1 : <i>Niveau</i> S2 : <i>Niveau</i>	D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 D11 D12				Nb d'ateliers + = -						
		S1 : S2 :	S1 : <i>Niveau</i> S2 : <i>Niveau</i>	2 ^e série de 12' : AMRAP : tours + ateliers				2 ^e série de 12' :	2 ^e série de 12' :	2 ^e série de 12' :	Vitesse + = -			
		S1 : S2 :	S1 : <i>Niveau</i> S2 : <i>Niveau</i>	D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 D11 D12				Temps d'effort + = -						
		S1 : S2 :	S1 : <i>Niveau</i> S2 : <i>Niveau</i>	EMOM : (entourer départ si validé)	FC Entraînement atteinte OUI / NON		P - A - S	Passer en E2MOM Oui Non						
		S1 : S2 :	S1 : <i>Niveau</i> S2 : <i>Niveau</i>	D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 D11 D12				Difficulté + = -						
		S1 : S2 :	S1 : <i>Niveau</i> S2 : <i>Niveau</i>	2 ^e série de 12' : AMRAP : tours + ateliers				2 ^e série de 12' :	2 ^e série de 12' :	2 ^e série de 12' :	Nb de rep + = -			
		S1 : S2 :	S1 : <i>Niveau</i> S2 : <i>Niveau</i>	D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 D11 D12				Nb d'ateliers + = -						
		S1 : S2 :	S1 : <i>Niveau</i> S2 : <i>Niveau</i>	EMOM : (entourer départ si validé)	FC Entraînement atteinte OUI / NON		P - A - S	Vitesse + = -						
		S1 : S2 :	S1 : <i>Niveau</i> S2 : <i>Niveau</i>	D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 D11 D12				Temps d'effort + = -						
		S1 : S2 :	S1 : <i>Niveau</i> S2 : <i>Niveau</i>	2 ^e série de 12' : AMRAP : tours + ateliers				2 ^e série de 12' :	2 ^e série de 12' :	2 ^e série de 12' :	Passer en E2MOM Oui Non			
		S1 : S2 :	S1 : <i>Niveau</i> S2 : <i>Niveau</i>	D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 D11 D12				Difficulté + = -						

Conseil d'entraînement : En Cross-training, il faut souvent aller vite. Mais attention à la qualité de réalisation. Sinon le coach annonce « NO REP » et vous risquez de vous faire mal !!

Date : Objectif de la séance : Affinement de SA séance dans SON thème d’entraînement SANTE / CONDITION PHYSIQUE

Prénom coach :		AMRAP 2x12' ou EMOM 2x12'									
Ateliers		Nb de répétitions	Difficulté (charge ou niveau)	Ce que j'ai réalisé □ Nombre de tours (si thème santé) □ Départs entourés si validés (si thème condition physique)	FC atteinte en fin de série	Ressentis en fin de série 1 à 6	L'œil du coach P-A-S (entourer si validé)	Régulations Paramètres modifiés ou à modifier ?			
Haltéro		S1 : S2 :	S1 : S2 : <i>kg</i> <i>kg</i>	1 ^e série de 12' : AMRAP : tours + ateliers	1 ^e série de 12' :	1 ^e série de 12' :	1 ^e série de 12' :	Entre les 2 séries			
		S1 : S2 :	S1 : S2 : <i>kg</i> <i>kg</i>	EMOM : (entourer départ si validé) D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 D11 D12	FC Entraînement atteinte OUI / NON		P - A - S	Difficulté + = - Nb de rep + = - Nb d'ateliers + = - Vitesse + = - Passer en E2MOM Oui Non			
Gym		S1 : S2 :	S1 : Niveau S2 : Niveau	2 ^e série de 12' : AMRAP : tours + ateliers				2 ^e série de 12' :	2 ^e série de 12' :	2 ^e série de 12' :	Pour la séance prochaine
Cardio		S1 : S2 :	S1 : Niveau S2 : Niveau	EMOM : (entourer départ si validé) D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 D11 D12	FC Entraînement atteinte OUI / NON		P - A - S	Difficulté + = - Nb de rep + = - Nb d'ateliers + = - Vitesse + = - Temps d'effort + = - Passer en E2MOM Oui Non			
		S1 : S2 :	S1 : Niveau S2 : Niveau								

L'œil du coach			
Organisation	1 pratiquant / 1coach Sous les yeux de son coach, le pratiquant réalise l'ensemble de son corps de séance en respectant les temps prévus (AMRAP ou EMOM) Puis on inverse les rôles.		
Ce qu'il y a à regarder	Placement	Amplitude	Symétrie
	Position des segments entre eux. !! Dos !!	Trajet d'un point de départ à un point d'arrivé	Les 2 bras / jambes font la même chose
Rep ou No rep	Si problème la répétition n'est pas validée : « NO REP »		



Conseil diététique : Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée. Ne pas en prendre crée une fatigue en fin de matinée. Le corps va interpréter cette fatigue comme une détresse et s'empresse de stocker les apports nutritionnels à venir en prévision d'une éventuelle nouvelle détresse. Bref si on ne déjeune pas on est fatigué et en plus on fabrique de la graisse !