



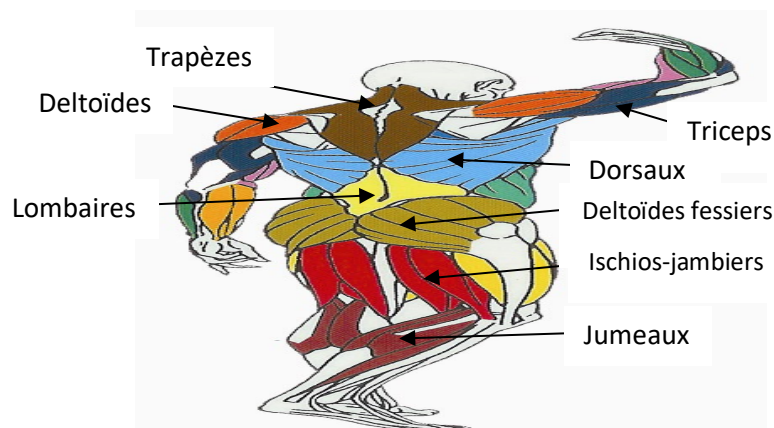
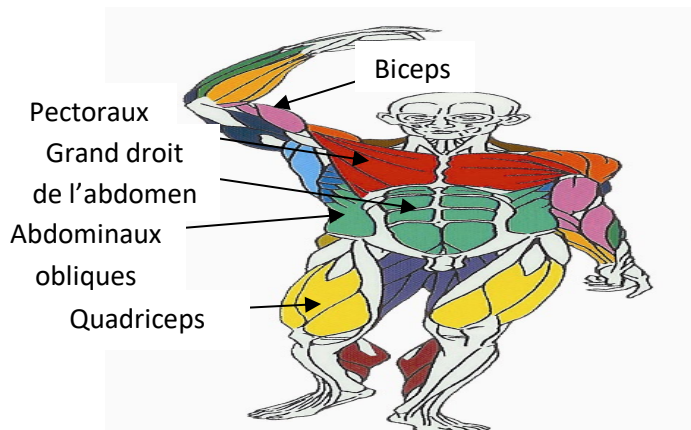
CARNET D'ENTRAÎNEMENT EN CROSS TRAINING – BGT / BCP



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

LES TROIS THEMES D'ENTRAINEMENT QUE NOUS VIVONS ET PARMIS 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>	Performance <i>Aller plus vite, plus haut, être plus fort...</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>	Le plus vite possible <i>FOR TIME</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	FCE > 50% pour un sédentaire FCE > 70% pour un actif FCE > 85% 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	4 séries de 4 à 6' minutes continues
	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	4 minutes entre les 2 séries. Active (au moins les 2 dernières min) 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, Condition Physique et Performance

<div>Haltéro</div> <div>Gym</div> <div>Cardio</div>	Prénom coach :		SANTE				CONDITION PHYSIQUE					PERFORMANCE				
			AMRAP 6'				EMOM 6' (choisir 1 atelier par famille haltéro/gym/cardio)					FOR TIME 1 Tour				
	Ateliers	Difficulté	FC atteinte en fin de série	Ressentis fin de série 1 à 10	L'œil du coach (entourer si validé) P-A-S-E	Perspectives : Difficulté la prochaine fois ?	Difficulté	FC atteinte en fin de série	Ressentis fin de série 1 à 10	L'œil du coach (entourer si validé) P-A-S-E	Perspectives : Difficulté la prochaine fois ?	Difficulté	FC atteinte en fin de série	Ressentis fin de série 1 à 10	L'œil du coach (entourer si validé) P-A-S-E	Perspectives : Difficulté la prochaine fois ?
	Turkish Get-Up _{x10}	Charge en kg			P – A – S – E	Charge en kg	Charge en kg			P – A – S – E	Charge en kg	Charge en kg			P – A – S – E	Charge en kg
	Élévations dessus tête _{x10}	Charge en kg			P – A – S – E	Charge en kg	Charge en kg			P – A – S – E	Charge en kg	Charge en kg			P – A – S – E	Charge en kg
	Fentes avant _{x10}	Niveau			P – A – S – E	Niveau	Niveau			P – A – S – E	Niveau	Niveau			P – A – S – E	Niveau
	Pompes _{x10}	Niveau			P – A – S – E	Niveau	Niveau			P – A – S – E	Niveau	Niveau			P – A – S – E	Niveau
	Jumping jacks _{x10}	Niveau			P – A – S – E	Niveau	Niveau			P – A – S – E	Niveau	Niveau			P – A – S – E	Niveau
	Corde à sauter _{x10}	Niveau			P – A – S – E	Niveau	Niveau			P – A – S – E	Niveau	Niveau			P – A – S – E	Niveau

Date :

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

SANTE / CONDITION PHYSIQUE / PERFORMANCE

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

Conseil d'entraînement : En Crosstraining, 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 / PERFORMANCE**

Haltéro

Gym

Cardio

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

HaltéroGym

Cardio

Conseil d'entraînement : En Crosstraining, 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 !!

Haltéro

Gym

Cardio

Prénom coach :		AMRAP 2x12' ou EMOM 2x12' ou For Time 4 séries																													
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) □ Temps pour réaliser le circuit (si thème performance)	FC atteinte en fin de série	Ressentis en fin de série 1 à 10	L'œil du coach P-A-S-E-R (entourer si validé)	Régulations Paramètres modifiés ou à modifier ?																								
	S1 : S2 : S3 : S4 :	S1 : S2 : S3 : S4 :	1 ^e série AMRAP : tours + ateliers EMOM : (entourer départ si validé) D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 D11 D12 FORTIME : Temps =	1 ^e série FCE atteinte OUI / NON	1 ^e série	1 ^e série P – A – S – E – R	<table><tr><th colspan="4">Entre 1^e et 2^e série</th></tr><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>Passer en E2MOM</td><td>Oui</td><td colspan="2">Non</td></tr></table>	Entre 1 ^e et 2 ^e série				Difficulté	+	=	-	Nb de rep	+	=	-	Nb d'ateliers	+	=	-	Vitesse	+	=	-	Passer en E2MOM	Oui	Non	
Entre 1 ^e et 2 ^e série																															
Difficulté	+	=	-																												
Nb de rep	+	=	-																												
Nb d'ateliers	+	=	-																												
Vitesse	+	=	-																												
Passer en E2MOM	Oui	Non																													
	S1 : S2 : S3 : S4 :	S1 : Niveau S2 : Niveau S3 : Niveau S4 : Niveau	2 ^e série AMRAP : tours + ateliers EMOM : (entourer départ si validé) D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 D11 D12 FORTIME : Temps =	2 ^e série FCE atteinte OUI / NON	2 ^e série	2 ^e série P – A – S – E – R	<table><tr><th colspan="4">Entre 2^e et 3^e série (si For Time)</th></tr><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>	Entre 2 ^e et 3 ^e série (si For Time)				Difficulté	+	=	-	Nb de rep	+	=	-	Nb d'ateliers	+	=	-	Vitesse	+	=	-				
Entre 2 ^e et 3 ^e série (si For Time)																															
Difficulté	+	=	-																												
Nb de rep	+	=	-																												
Nb d'ateliers	+	=	-																												
Vitesse	+	=	-																												
	S1 : S2 : S3 : S4 :	S1 : Niveau S2 : Niveau S3 : Niveau S4 : Niveau	3 ^e série (si For Time) FORTIME : Temps =	3 ^e série (si For Time) FCE atteinte OUI / NON	3 ^e série (si For Time)	3 ^e série (si For Time) P – A – S – E – R	<table><tr><th colspan="4">Entre 3^e et 4^e série (si For Time)</th></tr><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>	Entre 3 ^e et 4 ^e série (si For Time)				Difficulté	+	=	-	Nb de rep	+	=	-	Nb d'ateliers	+	=	-	Vitesse	+	=	-				
Entre 3 ^e et 4 ^e série (si For Time)																															
Difficulté	+	=	-																												
Nb de rep	+	=	-																												
Nb d'ateliers	+	=	-																												
Vitesse	+	=	-																												
	S1 : S2 : S3 : S4 :	S1 : Niveau S2 : Niveau S3 : Niveau S4 : Niveau	4 ^e série (si For Time) FORTIME : Temps =	4 ^e série (si For Time) FCE atteinte OUI / NON	4 ^e série (si For Time)	4 ^e série (si For Time) P – A – S – E – R	<table><tr><th colspan="4">Pour la prochaine séance</th></tr><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>Passer en E2MOM</td><td>Oui</td><td colspan="2">Non</td></tr></table>	Pour la prochaine séance				Difficulté	+	=	-	Nb de rep	+	=	-	Nb d'ateliers	+	=	-	Vitesse	+	=	-	Passer en E2MOM	Oui	Non	
Pour la prochaine séance																															
Difficulté	+	=	-																												
Nb de rep	+	=	-																												
Nb d'ateliers	+	=	-																												
Vitesse	+	=	-																												
Passer en E2MOM	Oui	Non																													

L'œil du coach					
Organisation	1 pratiquant / 1 coach Sous les yeux de son coach, le pratiquant réalise l'ensemble de son corps de séance en respectant les temps prévus (AMRAP, EMOM ou For Time). Puis on inverse les rôles.				
Ce qu'il y a à regarder	Placement	Amplitude	Symétrie	Expiration	Rythme
	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	Pas d'apnée, expiration sur le temps fort	Contrôle du retour de charge
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 !