**CARNET D’ENTRAINEMENT**

**CROSS-TRAINING**

**Nom Prénom : ……………………………………….**

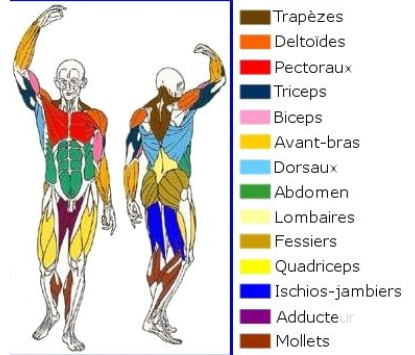
**Classe : ………..**



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Thème d’entraînement choisi** | **Ma FC Repos** | **Ma FC Max**  F = 226- âge  G = 220- âge | **Ma condition physique actuelle**  **(à entourer)** |
|  |  |  | * **Sédentaire** si EPS = unique pratique physique/semaine * **Actif** si EPS+3h/semaine (AS, club, pratique perso) * **Entraîné** si EPS +6h/semaine (AS, club, pratique perso) |

|  |
| --- |
| **Ma FC Cible à atteindre** |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Thèmes d’entraînement** | | **SANTE**  *Se sentir bien dans son corps et dans sa tête, perdre du poids,…* | **CONDITION PHYSIQUE**  *Moins se fatiguer durant un effort physique, tenir plus longtemps* |
| **Forme de travail** | | Autant de tours que possible  AMRAP | On repart toutes les minutes  EMOM / E2MOM |
| **]Temps d’effort /**  **Temps et forme de récupération** | Effort | 2 séries de 12 minutes continues | 2 séries de 12 minutes  2 séries de [12x(40’’/20’’)]]  en EMOM  2 séries de [6x(1’20’’/40’’)]  En E2MOM |
| Récup | 2 minutes entre les séries.  Passive  *Intégrer discussion athlète/coach pour choisir la régulation des paramètres* | 2 minutes entre les 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 2 familles  Cardio-Gym !! | | * Changer le **niveau de difficulté** des ateliers (+ difficile ou + facile) * Changer le **nombre de répétitions et/ou d’ateliers** (joie sur le temps de récupération disponible) * Changer la **vitesse de réalisation** (+ ou – vite) * Changer **l’ordre des ateliers** pour varier les groupes musculaires * Passer en **E2MOM** (permet de faire monter davantage la FC – uniquement en thème condition physique) | |



**RECAPITULATIF DES ATELIERS ET DES NIVEAUX**

|  |  |
| --- | --- |
| **ATELIERS CARDIO**  *Renforcent prioritairement le coeur* | **ATELIERS RENFO**  *Renforcent prioritairement les muscles* |
| **SANS MATERIEL** | |
| Jumping Jack | Pompes  *N1 : sur genoux N2 : sur pieds* |
| Turkish Get-up | Gainage de face  *N1 : sur genoux N2 : sur les pieds N3 : sur 2 appuis* |
| Moutain Climber | Gainage côté  *N1 : sur 2 pieds*  *N2 : jambe haute décollée pliée*  *N3 : Jambe haute décollée tendue* |
| Tipping | Fentes |
| Burpees  *N1 Jambes amenées alternativement*  *N2 jambes amenées simultanément*  *N3 avec pompes* | Squats  *N1 : pas de saut N2 Squats sautés* |
| Star Jumps | Superman |
|  | Abdominaux Grand droit |
|  | Abdominaux Transverse |
|  | Chaise |
|  | Planche touche épaule |
|  | Chenille |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| **AVEC MATERIEL** | |
| Corde à sauter | Tractions  *N1 : Barre basse pieds au sol*  *N2 : Barre haute mains en supination*  *N3 : Barre haute mains en pronation* |
| Farmer Carry | Dips |
|  | Biceps |
|  | Triceps |
|  | Montées de banc  *N1 : sur step*  *N2 : Sur banc ou chaise*  *N3 : sur Plinth* |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**SEANCE 1**

**Objectif : Découverte des ateliers et des postures de sécurité sur circuit training**

Date : ………………..

TABATA d’échauffement : Course / MG / Course / TF / Course / Tipping / Course /Skater

Dispositif : Par 3 (2 puis 1), 30 secondes de travail chacun par atelier.

Mon équipier du jour : ……………………………

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ateliers** | Nb de rép | FC fin de série | Mon ressenti | Œil du coach | Perspectives :  *(Difficulté pour la prochaine fois)* |
| CARDIO : Corde à sauter |  |  |  |  | + = - |
| RENFO : Chaise |  |  | + = - |
| CARDIO : Star jumps |  |  | + = - |
| RENFO : Dips |  |  | + = - |
| CARDIO : Turkish Get-up |  |  | + = - |
| RENFO : Superman |  |  | + = - |
| CARDIO : Farmer Carry |  |  | + = - |

***Conseil d’entraînement****: On peut classer les ateliers du jour en 2 grandes familles : les ateliers de RENFORCEMENT qui visent à augmenter la force un groupe musculaire précis et les ateliers CARDIO visant plutôt à renforcer le système cardiovasculaire (cœur).*

**SEANCE 2**

**Objectif : Découverte des ateliers et des postures de sécurité sur circuit training**

Date : ………………..

TABATA d’échauffement : Course / MG / Course / TF / Course / Tipping / Course /Skater

Dispositif : Par 3 (2 puis 1), 30 secondes de travail chacun par atelier.

Mon équipier du jour : ……………………………

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ateliers** | Nb de rép | FC fin de série | Mon ressenti | Œil du coach | Perspectives :  *(Difficulté pour la prochaine fois)* |
| RENFO : Tractions |  |  |  |  | + = - |
| CARDIO : Burpees |  |  | + = - |
| RENFO : Pompes |  |  | + = - |
| RENFO : Fentes |  |  | + = - |
| RENFO : Abdos crunch |  |  | + = - |
| RENFO : Biceps |  |  | + = - |
| RENFO : Montées de plinth |  |  | + = - |
| RENFO : Triceps |  |  | + = - |

***Conseil d’entraînement****: On peut classer les ateliers du jour en 2 grandes familles : les ateliers de RENFORCEMENT qui visent à augmenter la force un groupe musculaire précis et les ateliers CARDIO visant plutôt à renforcer le système cardiovasculaire (cœur).*

**SEANCE 3**

**Objectif : Découverte du thème d’entraînement SANTE et des postures de sécurité**

Date : ………………..

TABATA d’échauffement : Course / MG / Course / TF / Course / Tipping / Course /Skater

TABATA mixte full body : JJ / Planche touche épaule / Burpees /Chaise/ Moutain Climber/ Abdos / Star Jumps / Pompes.

Mon équipier du jour : ……………………………………..

**Renfo**

**Cardio**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **THEME SANTE**  **AMRAP 6’** | | | | | | |
| **Ateliers** | Nb de rép | Niveau | FC fin de série | Mon ressenti | Œil du coach | Perspectives :  *(Difficulté pour la prochaine fois)* |
| **Pompes** | 10 | Sans charge |  |  |  | + = - |
| **Fentes** | 10 |  |  | + = - |
| **Turkish**  **Get-up** | 10 | 1 ou 2 |  | + = - |
| **Jumping jack** | 10 |  |  | + = - |
| **Corde à sauter** | 10 |  |  | + = - |
| **Burpees** | 10 | 1 ou 2 |  | + = - |

Le CHALLENGE DU JOUR pour ceux qui ont encore la force : LA CHAISE

|  |
| --- |
| Mon temps record : |

***Conseil d’entrainement****: En Cross-training, il faut souvent aller vite. Mais attention à la qualité de réalisation. Sinon le coach coche le*  *et vous risquez de vous faire mal !*

*.*

**SEANCE 4**

**Objectif : Découverte du thème d’entraînement CONDITION PHYSIQUE et des postures de sécurité**

Date : ………………..

TABATA d’échauffement : Course / MG / Course / TF / Course / Tipping / Course /Skater

TABATA centré Abdominaux : Montée de corde/Ciseaux/Crunch classique/Touche talons/Gainage facial/ Touche coude genoux inversés/Chandelle/Se redresser jambes tendues.

Mon équipier du jour : ……………………………………..

**Renfo**

**Cardio**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **THEME CONDITION PHYSIQUE**  **EMOM 8’** | | | | | | |
| **Ateliers** | Nb de rép | Niveau | FC fin de série | Mon ressenti | Œil du coach | Perspectives :  *(Difficulté pour la prochaine fois)* |
| **Pompes** |  | Sans charge |  |  |  | + = - |
| **Fentes** |  |  |  | + = - |
| **Turkish Get-up** |  | 1 ou 2 |  | + = - |
| **Jumping jack** |  |  |  | + = - |
| **Corde à sauter** |  |  |  | + = - |
| **Burpees** |  | 1 ou 2 |  | + = - |

Le CHALLENGE DU JOUR pour ceux qui ont encore la force : Le Bring Sally Up Squat

|  |
| --- |
| Mon temps record : |

***Conseil d’entrainement****: 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 !*

**SEANCE 5**

**Objectif : Choix du thème d’entraînement et conception de SA séance**

**SANTE / CONDITION PHYSIQUE**

Date : ………………..

TABATA d’échauffement : Course / MG / Course / TF / Course / Tipping / Course /Skater

Mon équipier du jour : ……………………………………..

**Renfo**

**Cardio**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **THEME CHOISI : ………………….**  **AMRAP 2x8’ ou EMOM 2x8’** | | | | | | |
| **1ère série de 8 minutes** | | | | | | |
| **Ateliers** | Nb de rép | Niveau | FC fin de série | Mon ressenti | Œil du coach | Perspectives :  *(Difficulté pour la prochaine fois)* |
| **Chenille** |  |  |  |  |  | + = - |
| **Abdos** |  |  |  | + = - |
| **Superman** |  |  |  | + = - |
| **Jumping jack** |  |  |  | + = - |
| **Moutain Climber** |  |  |  | + = - |
| **Star Jumps** |  |  |  | + = - |
| * Si AMRAP : J’ai réalisé ………….. tours et …………. ateliers. * Si EMOM : entourer départ si validé D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2nde série de 8 minutes** | | | | | | |
| **Ateliers** | Nb de rép | Niveau | FC fin de série | Mon ressenti | Œil du coach | Perspectives :  *(Difficulté pour la prochaine fois)* |
| **Chenille** |  |  |  |  |  | + = - |
| **Abdos** |  |  |  | + = - |
| **Superman** |  |  |  | + = - |
| **Jumping jack** |  |  |  | + = - |
| **Moutain Climber** |  |  |  | + = - |
| **Star Jumps** |  |  |  | + = - |
| * Si AMRAP : J’ai réalisé ………….. tours et …………. ateliers. * Si EMOM : entourer départ si validé D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 | | | | | | |

***Qu’est-ce qu’un TABATA ?*** *C’est un entraînement fractionné à forte intensité qui permet qui consiste à effectuer 8 fois 20 secondes d’exercice pour 10 secondes de récupération. Elle permet de renforcer le cœur, les muscles et de perdre de la masse graisseuse.*

**SEANCE 6**

**Objectif : Conception de SA séance dans SON Thème d’entraînement.**

**SANTE / CONDITION PHYSIQUE**

Date : ………………..

TABATA d’échauffement : Course / MG / Course / TF / Course / Tipping / Course /Skater

Mon équipier du jour : ……………………………………..

**Cardio**

**Renfo**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **THEME CHOISI : ………………….**  **AMRAP 2x10’ ou EMOM 2x10’** | | | | | | |
| **Ateliers** | Nb de rép | Niveau | FC fin de série | Mon ressenti | Œil du coach | Perspectives :  *(Difficulté pour la prochaine fois)* |
|  | S1 :  S2 : | S1 :  S2 : |  |  |  | + = - |
|  | S1 :  S2 : | S1 :  S2 : |  | + = - |
|  | S1 :  S2 : | S1 :  S2 : |  | + = - |
|  | S1 :  S2 : | S1 :  S2 : |  | + = - |
|  | S1 :  S2 : | S1 :  S2 : |  | + = - |
|  | S1 :  S2 : | S1 :  S2 : |  | + = - |
| **1ère série de 10 mn :**   * Si AMRAP : J’ai réalisé ………….. tours et …………. ateliers. * Si EMOM : entourer départ si validé D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10   **2ème série de 10 mn :**   * Si AMRAP : J’ai réalisé ………….. tours et …………. ateliers. * Si EMOM : entourer départ si validé D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 | | | | | | |

***Conseil d’entrainement****: S’hydrater durant l’effort est très important. Il faut boire AVANT d’avoir soif et par petites quantité. N’oubliez pas de prendre votre gourde pour la séance.*

**SEANCE 7**

**Objectif : Affinement de SA séance dans SON Thème d’entraînement.**

**SANTE / CONDITION PHYSIQUE**

Date : ………………..

TABATA d’échauffement : Course / MG / Course / TF / Course / Tipping / Course /Skater

Mon équipier du jour : ……………………………………..

**Cardio**

**Renfo**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **THEME CHOISI : ………………….**  **AMRAP 2x12’ ou EMOM 2x12’** | | | | | | |
| **Ateliers** | Nb de rép | Niveau | FC fin de série | Mon ressenti | Œil du coach | Perspectives :  *(Difficulté pour la prochaine fois)* |
|  | S1 :  S2 : | S1 :  S2 : |  |  |  | + = - |
|  | S1 :  S2 : | S1 :  S2 : |  | + = - |
|  | S1 :  S2 : | S1 :  S2 : |  | + = - |
|  | S1 :  S2 : | S1 :  S2 : |  | + = - |
|  | S1 :  S2 : | S1 :  S2 : |  | + = - |
|  | S1 :  S2 : | S1 :  S2 : |  | + = - |
| **1ère série de 10 mn :**   * Si AMRAP : J’ai réalisé ………….. tours et …………. ateliers. * Si EMOM : entourer départ si validé D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 D11 D12   **2ème série de 10 mn :**   * Si AMRAP : J’ai réalisé ………….. tours et …………. ateliers. * Si EMOM : entourer départ si validé D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 D11 D12 | | | | | | |

***Conseil d’entrainement****: Nos tendons, notre métabolisme et notre système nerveux ont un rendement maximal à une température de 39°C. Un échauffement bien mené permet d'améliorer les performances et la coordination.*

**SEANCE 8**

**Objectif : Affinement de SA séance dans SON Thème d’entraînement.**

**SANTE / CONDITION PHYSIQUE**

Date : ………………..

TABATA d’échauffement : Course / MG / Course / TF / Course / Tipping / Course /Skater

Mon équipier du jour : ……………………………………..

**Cardio**

**Renfo**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **THEME CHOISI : ………………….**  **AMRAP 2x12’ ou EMOM 2x12’** | | | | | | |
| **Ateliers** | Nb de rép | Niveau | FC fin de série | Mon ressenti | Œil du coach | Perspectives :  *(Difficulté pour la prochaine fois)* |
|  | S1 :  S2 : | S1 :  S2 : |  |  | 1ère série de 12’  P A S | + = - |
|  | S1 :  S2 : | S1 :  S2 : | + = - |
|  | S1 :  S2 : | S1 :  S2 : | + = - |
|  | S1 :  S2 : | S1 :  S2 : | 2ème série de 12’  P A S | + = - |
|  | S1 :  S2 : | S1 :  S2 : | + = - |
|  | S1 :  S2 : | S1 :  S2 : | + = - |
| **1ère série de 10 mn :**   * Si AMRAP : J’ai réalisé ………….. tours et …………. ateliers. * Si EMOM : entourer départ si validé D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 D11 D12   **2ème série de 10 mn :**   * Si AMRAP : J’ai réalisé ………….. tours et …………. ateliers. * Si EMOM : entourer départ si validé D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 D11 D12 | | | | | | |

***Conseil d’entrainement****: Nos tendons, notre métabolisme et notre système nerveux ont un rendement maximal à une température de 39°C. Un échauffement bien mené permet d'améliorer les performances et la coordination.*

**SEANCE 9**

**Objectif : Affinement de SA séance dans SON Thème d’entraînement.**

**SANTE / CONDITION PHYSIQUE**

Date : ………………..

TABATA d’échauffement : Course / MG / Course / TF / Course / Tipping / Course /Skater

Mon équipier du jour : ……………………………………..

**Cardio**

**Renfo**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **THEME CHOISI : ………………….**  **AMRAP 2x12’ ou EMOM 2x12’** | | | | | | |
| **Ateliers** | Nb de rép | Niveau | FC fin de série | Mon ressenti | Œil du coach | Perspectives :  *(Difficulté pour la prochaine fois)* |
|  | S1 :  S2 : | S1 :  S2 : |  |  | 1ère série de 12’  P A S | + = - |
|  | S1 :  S2 : | S1 :  S2 : | + = - |
|  | S1 :  S2 : | S1 :  S2 : | + = - |
|  | S1 :  S2 : | S1 :  S2 : | 2ème série de 12’  P A S | + = - |
|  | S1 :  S2 : | S1 :  S2 : | + = - |
|  | S1 :  S2 : | S1 :  S2 : | + = - |
| **1ère série de 10 mn :**   * Si AMRAP : J’ai réalisé ………….. tours et …………. ateliers. * Si EMOM : entourer départ si validé D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 D11 D12   **2ème série de 10 mn :**   * Si AMRAP : J’ai réalisé ………….. tours et …………. ateliers. * Si EMOM : entourer départ si validé D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 D11 D12 | | | | | | |

***Conseil d’entrainement****: Dans l’intérêt de la santé et du bien-être, l’OMS recommande que les adultes pratiquent au moins 150 à 300 minutes d’activité aérobique d’intensité modérée par semaine (ou la durée équivalente d’activité d’intensité soutenue) et que les enfants et les adolescents pratiquent en moyenne 60 minutes d’activité physique aérobique d’intensité modérée par jour.*

**SEANCE 10**

**Objectif : Affinement de SA séance dans SON Thème d’entraînement.**

**SANTE / CONDITION PHYSIQUE**

Date : ………………..

TABATA d’échauffement : Course / MG / Course / TF / Course / Tipping / Course /Skater

Mon équipier du jour : ……………………………………..

**Cardio**

**Renfo**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **THEME CHOISI : ………………….**  **AMRAP 2x12’ ou EMOM 2x12’** | | | | | | |
| **Ateliers** | Nb de rép | Niveau | FC fin de série | Mon ressenti | Œil du coach | Perspectives :  *(Difficulté pour la prochaine fois)* |
|  | S1 :  S2 : | S1 :  S2 : |  |  | 1ère série de 12’  P A S | + = - |
|  | S1 :  S2 : | S1 :  S2 : | + = - |
|  | S1 :  S2 : | S1 :  S2 : | + = - |
|  | S1 :  S2 : | S1 :  S2 : | 2ème série de 12’  P A S | + = - |
|  | S1 :  S2 : | S1 :  S2 : | + = - |
|  | S1 :  S2 : | S1 :  S2 : | + = - |
| **1ère série de 10 mn :**   * Si AMRAP : J’ai réalisé ………….. tours et …………. ateliers. * Si EMOM : entourer départ si validé D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 D11 D12   **2ème série de 10 mn :**   * Si AMRAP : J’ai réalisé ………….. tours et …………. ateliers. * Si EMOM : entourer départ si validé D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8 D9 D10 D11 D12 | | | | | | |

***Conseil d’entrainement****: Dans l’intérêt de la santé et du bien-être, l’OMS recommande que les adultes pratiquent au moins 150 à 300 minutes d’activité aérobique d’intensité modérée par semaine (ou la durée équivalente d’activité d’intensité soutenue) et que les enfants et les adolescents pratiquent en moyenne 60 minutes d’activité physique aérobique d’intensité modérée par jour.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Les compétences évaluées en Cross-training 3ème | | | | |
|  | Maîtrise insuffisante | Maîtrise fragile | Maîtrise satisfaisante | Maîtrise très satisfaisante |
| **Je respecte et conserve les postures de sécurité malgré la fatigue.**  **(P.A.S)** | Je ne termine jamais un exercice avec :  -mon dos droit  - mes mouvements amples  -en forçant bras/jambes symétriques | Je termine parfois un exercice avec :  -mon dos droit  - mes mouvements amples  -en forçant bras/jambes symétriques | Je termine souvent un exercice avec :  -mon dos droit  - mes mouvements amples  -en forçant bras/jambes symétriques | Je termine toujours un exercice avec :  -mon dos droit  - mes mouvements amples  -en forçant bras/jambes symétriques |
| **Je persévère et maintien mon effort sur la totalité du projet.** | Je coupe plusieurs fois mon effort sur les séries de 12mn.  Je suis loin d’atteindre ma FCE cible | Je coupe de manière brève mon effort sur une des séries de 12mn.  Je suis proche d’atteindre ma FCE cible | Je termine ma série dans un état de fatigue élevée  J’atteins ma FCE cible. | Je termine mes exercices dans un état de fatigue très élevé (nombreux tours effectués).  J’atteins largement ma FCE cible |
| **J’analyse mes ressentis et ma FC pour réajuster mon programme dans un carnet d’entrainement** | Aucun élément rempli ou presque | 1 élément rempli sur 3 | 2 éléments remplis sur 3 | - Note les niveaux choisis sur les ateliers et la validation P.A.S  - Note son ressenti et sa FC atteinte  - Compare FC atteinte et FC cible pour proposer des ajustements cohérents. |
| **J’agis en citoyen sportif** | - Écoute rarement les consignes et l’enseignant lui fait beaucoup de remarques  - Fait peu d’efforts à chaque leçon, pas de coopération en binôme  - Oublie souvent son matériel  - N’aide pas à ranger | - N’est pas toujours à l’écoute des consignes, l’enseignant lui fait des remarques  - Ne s’investit pas autant à chaque leçon, difficultés de coopération en binome  - Oublie parfois son matériel  - Aide peu pour ranger | - Est toujours à l’écoute des consignes  - S’investit à chaque leçon en coopérant avec son binôme  - A toujours son matériel  - Installe et range le matériel volontiers | - Est toujours à l’écoute des consignes et participe à l’oral  - Se me donne à fond à chaque leçon en coopérant avec son binôme.  - A toujours son matériel  - Installe et range spontanément |

*Je m’autoévalue…*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Séance 5 | Séance 7 | Séance 8 | Evaluation |
| **Conservation des postures de sécurité** | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| **Maintien de l’effort** | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| **Analyse des ressentis et ajustement du projet** | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| **Agir en citoyen sportif** | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |