

## Contrôle de la formule de fréquence cardiaque

**Nom:**

**Prénom:**

**Fréquence cardiaque max. (FCM) = 220 moins âge**

Intensité	Pulsations	Noter pulsations
1	<70% FC <sub>max</sub>	
2	70 – 80% FC <sub>max</sub>	
3	80 – 90% FC <sub>max</sub>	
4	90 – 95% FC <sub>max</sub>	
5	95-100% FC <sub>max</sub>	
Max.	100% FC <sub>max</sub>	<b>= 220 – âge =</b>

### Etape 1

Complétez le tableau ci-dessus.

### Etape 2

Courez 2 tours très légèrement, au ressenti, sans regarder le pulsmètre. Vous devriez pouvoir parler facilement.

Quelles pulsations avez-vous après 1 tour? après 2 tours? .....

### Etape 3

Courez 2 tours, un peu plus rapidement que lors de l'étape 2. Vous devriez toujours pouvoir converser sans problème. Ne regardez pas le pulsmètre en courant.

Pulsations après 1 tour: ..... après 2 tours : .....

Intensité selon le ressenti ? 1 - 2 - 3 - 4

Selon la table, correspond aux pulsations de l'intensité 1, 2, 3 ou 4? .....

Après 1 minute de pause démarrez l'étape 4.

### Etape 4

Faites 1 tour à l'intensité 3 et encore 1 tour à l'intensité 4.

L'intensité 3 était très facile, facile moyenne ou fatigante ? ..... – pulsations: .....

L'intensité 4 était facile, moyenne, fatigante ou très fatigante? ..... – pulsations : .....

### Etape 5

Discutez entre vous pour savoir si la formule (220-âge = FCM) est exacte, trop haute ou trop basse pour vous?

Support pédagogique esa Running, inconnu, basé sur document  
Formation Allez Hop, Swiss Athletics