

Exercice d'endurance 1

- But:** Est-ce que ton ressenti subjectif correspond au tempo de course objectif?
Entraînement de la sensation du tempo pour les 5 niveaux d'intensité individuels.
- Infrastructure:** Petite boucle de 600m à 1'200m (si possible mesurée), chronomètre (seulement moniteur), feuille de notes (📄 «Exercice d'endurance 1 Excel de calculation») et crayon (tous les participants).
- Déroulement:** Le moniteur fait au moins 4 tours du parcours défini en courant avec son groupe. À chaque tour le moniteur choisit un autre tempo qu'il maintient constant sur tout le tour. Après chaque tour les participants notent à quelle intensité ils ont couru (chiffre entre 1 et 5). Immédiatement après avoir noté le chiffre sur la feuille de notes, la course continue. La pause devrait être aussi courte que possible, raison pour laquelle les participants gardent feuille de notes et crayon sur eux pendant l'exercice. Le moniteur ne donne jamais les temps intermédiaires aux participants, et les participants ne regardent jamais leur montre, cela influencerait l'estimation subjective. Après le dernier tour, le moniteur note les temps des tours sur un tableau et les participants ajoutent leurs niveaux d'intensité subjectifs.
- Exemple:** Les quatre tours se situent par exemple entre 3:52 et 5:23. Le premier et le quatrième tour ont été effectués à la même vitesse. Comme le parcours mesure exactement 800m, le tempo peut être calculé en minutes et secondes par kilomètre. L'évaluation montre d'une part l'hétérogénéité au sein du groupe de coureurs (à chaque fois 3 niveaux d'intensité différents) et d'autre part le fait que tous les coureurs n'ont pas évalué subjectivement de manière identique le tempo objectif identique du 1er et 4e tour.

	Zeitvorgabe KL	800m		04:42	05:20	04:00	04:42	
	Abschnittszeit	200m		01:11	01:20	01:00	01:11	
	pro km			05:53	06:40	05:00	05:53	
	anvisierte Stufe			3	2	4	3	
	gelaufene Zeit KL			04:40	05:23	03:52	04:36	
	pro km			05:50	06:44	04:50	05:45	
	Name	Vorname	Zeit für 5km (Angabe TN vorher)	1. 800m	2. 800m	3. 800m	4. 800m	Vergleich 1. und 4.
1			00:25:00	2	1	5	3	+1
2			00:27:00	3	2	4	3	0
3			00:27:00	2	1	4	2	0
4			00:30:00	1	1	5	2	+ 1
5			00:25:30	3	2	5	3	0
6			00:24:30	3	1	4	2	-1
7			00:25:00	2	1	3	1	-1
8			00:24:00	1	1	3	1	0
9			00:30:00	2	1	4	3	+1
10			00:26:00	3	2	5	3	0
11			00:24:00	2	1	4	2	0
12			00:25:00	2	1	4	2	0
13			00:25:00	2	1	4	3	+1
14			Intensität von/bis	1-3	1-2	3-5	1-3	