

Intitulé du test : test d'évaluation de l'aptitude maximale d'aérobie

Objectif : utiliser les données obtenues pour apprendre à :

- gérer son entraînement physique au quotidien
- quantifier la charge de travail et la dépense calorifique à chaque séance d'entraînement

Contenu :

- Test de terrain avec mesure de la fréquence cardiaque en continu.
- Formation théorique et explication pour l'application future des résultats terrain.

Intervenant : Renaud VADANT, diplômé d'Etat en course à pied - Tél. : 06.73.99.13.39. ou email : renovadant@hotmail.com

Durée, dates, lieu :

- Les samedi 24 octobre 2009
- 9h30 à 10h45 environ - au stade du Mas Barral - Chambéry (contact par téléphone en cas de pluie)

>> Possibilité de demander un plan d'entraînement sur-mesure

Apporter :

- un certificat médical, daté de moins d'un an, d'aptitude à la pratique sportive, ou votre licence sportive.
- si vous possédez un cardiofréquencemètre, vous pouvez le prendre
- participation : 10€ (voir sur www.activasport-organisation.fr)
- pour ce test, aucun échauffement est nécessaire, il est donc important que vous ne veniez pas à vélo ou en courant, cela modifierait les résultats du test

A l'issue de la séance, vous disposerez d'une synthèse personnelle en phase avec les objectifs notés.

Confirmation de participation :

Je confirme ma participation à la séance du samedi 24 octobre 2009 (barrez mention inutile), accepte les conditions décrites et joins mon règlement de 10€.

Prénom : Nom : Tél :

Age : Taille : Poids :

Date : / / 2009

Signature :