

Devoir EPS DEMI FOND

1. Qu'est ce que la VMA ?
2. Comment la calcule t-on?
3. Cite différents tests pour la calculer.
4. Quels sont les muscles des cuisses sollicités lors de la course à pied ?
5. Quels sont les muscles des jambes sollicités lors de la course à pied ?
6. Comment calcule t-on sa fréquence cardiaque ?
7. De combien peut être ma fréquence cardiaque au repos ?
8. De combien peut être ma fréquence cardiaque après un effort ?
9. Propose un échauffement spécifique pour une séance de demi-fond.
10. Sur quelles compétences je suis évalué en demi-fond.