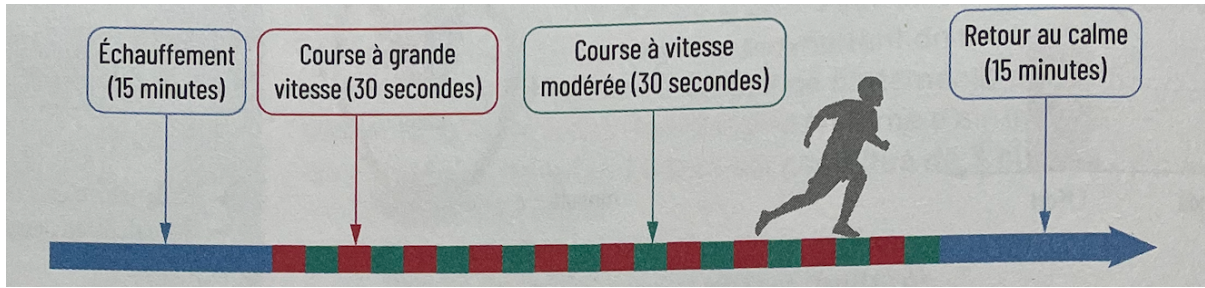


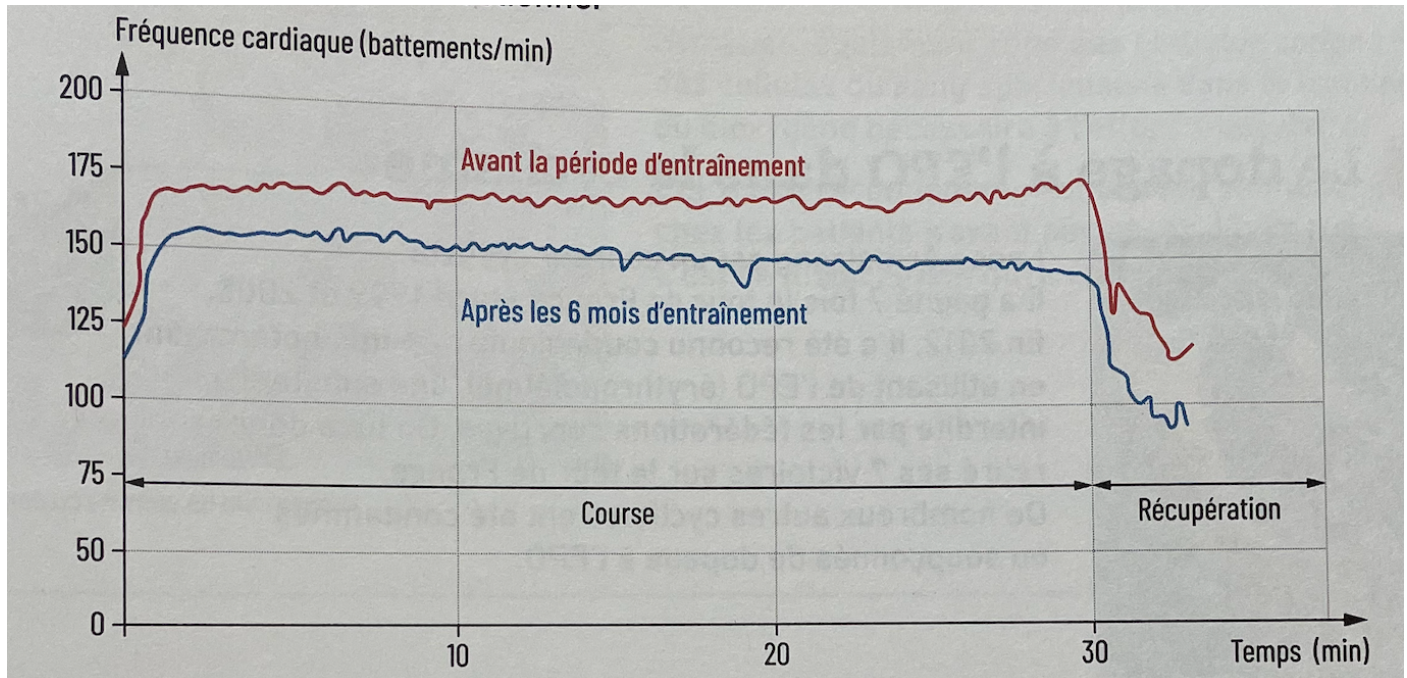
## ACTIVITÉ : améliorer les performances physiques

### Document :

Théo, sur les conseils de son entraîneur, pratique l'**entraînement fractionné**. Il s'agit d'une technique qui consiste à alterner des périodes de course à grande vitesse et des périodes de course à pied modérée. Exemple d'entraînement fractionné :



Afin d'évaluer les effets de l'entraînement fractionné, Théo a effectué la même course de 5000m sur la même piste, en courant à la même allure (10km/h), à deux moments : avant de débuter ses séances d'entraînement fractionné et après 6 mois d'entraînement fractionné. Les résultats sont consignés sur le graphique ci-dessous :



**Question 1 :** Complète le tableau à l'aide des valeurs du graphique et en effectuant le calcul proposé.

Fréquences cardiaques	FC maximale (bpm)	FC minimale (bpm)	FC max – FC min
situation			
Avant entraînement			
Après entraînement			

*Tableau : FC avant et après entraînement fractionné*

**Question 2 :** entoure ou surligne la bonne proposition :

L'entraînement fractionné permet d'augmenter la fréquence cardiaque pour un même effort.

L'entraînement fractionné permet d'effectuer le même effort avec une fréquence cardiaque moins élevée.