EPPCS · TERMINALE / FICHE DE RÉVISION

S'entraîner et planifier

Astrolab Cours · astrolabcours.fr

L'image. Le ressort qu'on tend : l'effort fatigue, la récupération rend plus fort.

01 L'essentiel

Principe	À retenir
Progressivité	augmenter peu à peu
Surcharge	un peu au-dessus du niveau
Spécificité	on progresse dans ce qu'on travaille
Récupération	temps de reconstruction

Échauffement : général puis spécifique. Planifier : objectif, niveau de départ, périodes, suivi au carnet.

Les pièges

- Plus n'est pas mieux : surentraînement.
- Toujours s'échauffer.

---

astrolabcours.fr/eppcs/terminale/s-entrainer/ · vidéo, exercices corrigés et QCM gratuits

© Astrolab Cours · astrolabcours.fr/eppcs/terminale/s-entrainer/ · Tous droits réservés : usage personnel uniquement, republication et usage commercial interdits