

Séance Mercredi 2 Août :

9 GPS ont été installés sur des joueurs de l'ES Cernex lors de cet entraînement dont la structure était la suivante :

- Echauffement avec ballon de 15 minutes dont 3 séquences de 5 minutes avec une minute de récupération (fin graphique,
- Intermittents de 50 minutes, deux fois : force de 6', puis 6' de récupération, un intermittent course de 6' puis 6' de récupération,
- Technique passe avec ballon : 6 fois : 1' d'effort et 1' de récupération active
- Rencontre à thème offensif (duel interdit dans la zone centrale) sur 20 minutes.

Les 9 joueurs ont couru en moyenne 9,9km en 1H50 avec la palme d'or qui revient à Adrien 10.627km. David était en retrait en raison de son mal de dos mais il a quand même couru ses 8,5km.

Nous retrouvons bien dans le graphe des distances, la structure de l'entraînement avec des pics correspondant aux intermittents courses de 6' (échelle : un barreau = 3minutes)

Au niveau des cardios fréquences mètres ayant fonctionnés, la moyenne est autour de 150bpm dont un 161bpm pour Elliot (un peu trop haut mais c'est le début de saison).

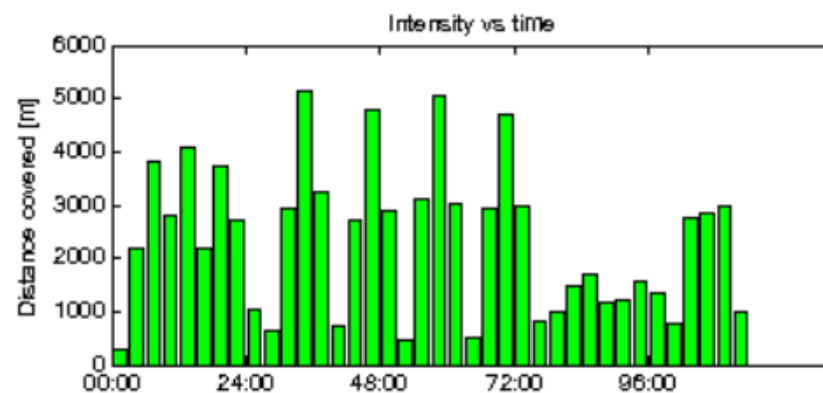
Nous constatons que les sprints (paramétré à > 23km), les accélérations (> 4m/s) et les décélérations sont constatés pour les joueurs offensifs ou de couloirs.

Etonnant qu'il n'y ait pas eu de sprint ou d'accélération pour Victor. Adrien a effectué une pointe à plus de 26km.

Erwan beaucoup mieux en forme que lundi dernier.

Table 3. Team statistics period 1

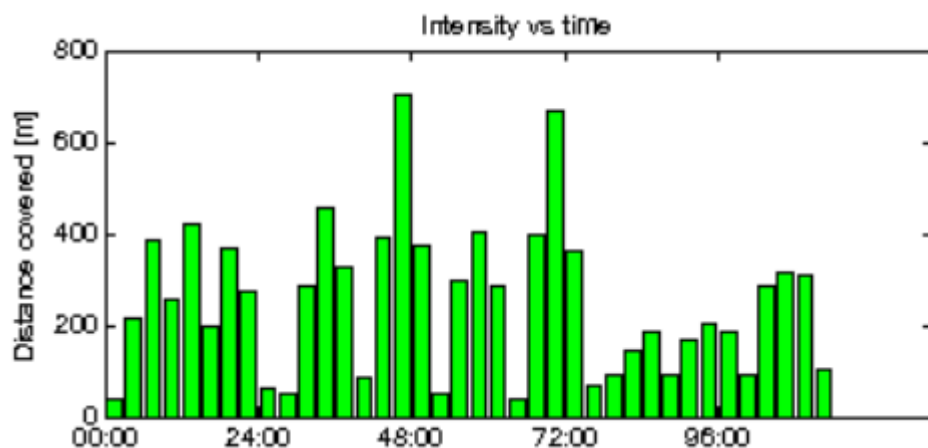
Pod #	Player #	Player name	Distance (km)	# Accelerations >4m/s ²	# Decelerations >4m/s ²	# Sprints >23 km/h	Max speed (km/h)	Avg speed (km/h)
01		Jeremy	9.616	4	2	2	26.14	5.10
02		Morgan	9.978	2	3	1	24.58	5.26
03		Victor	10.460	0	0	0	22.20	5.46
04		David	8.497	0	0	0	20.92	4.43
05		Joris	9.934	0	0	0	19.41	5.19
07		Adrien	10.627	3	8	3	26.42	5.57
08		Benjamin	9.487	0	0	2	26.26	4.95
09		Erwan	10.174	3	10	0	22.83	5.38
10		Elliot	10.376	1	1	0	21.14	5.39
Total			89.148	13	24	8		



Jeremy

Table 5. Summary statistics

Pod #	Player #	Player name	Distance (km)	# Accelerations >4m/s ²	# Decelerations >4m/s ²	# Sprints >23 km/h	Max speed (km/h)	Avg speed (km/h)
01		Jeremy	9.616	4	2	2	26.14	5.10



No connected correctly

Table 7. Statistics per speed ranges

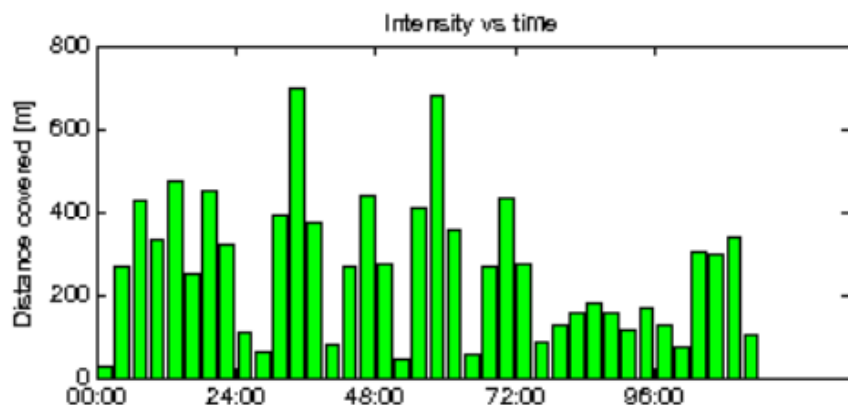
	Distance	Dist. ratio	Avg HR
All speeds :	9.616 km	100%	94 bpm
0-15 km/h :	8.299 km	86.3%	4 bpm
15-20 km/h :	1.124 km	11.7%	0 bpm
20-23 km/h :	0.153 km	1.6%	0 bpm
23-26 km/h :	0.034 km	0.4%	0 bpm
26-28 km/h :	0.005 km	0.1%	0 bpm
28-30 km/h :	0.000 km	0.0%	-
>30 km/h :	0.000 km	0.0%	-

Table 8. Distances per sprint (>23 km/h)

Time	Distance (m)	Duration	Max spd (km/h)	Time	Distance (m)	Duration	Max spd (km/h)	Time	Distance (m)	Duration	Max spd (km/h)
01:12:57	29.2 m	00:04	26.14	01:49:44	9.7 m	00:01	24.88				

Table 10. Summary statistics

Pod #	Player #	Player name	Distance (km)	# Accelerations >4m/s ²	# Decelerations >4m/s ²	# Sprints >23 km/h	Max speed (km/h)	Avg speed (km/h)
02		Morgan	9.978	2	3	1	24.58	5.26



No connected correctly

Table 12. Statistics per speed ranges

	Distance	Dist. ratio	Avg HR
All speeds :	9.978 km	100%	101 bpm
0-15 km/h :	8.536 km	85.5%	4 bpm
15-20 km/h :	1.323 km	13.3%	0 bpm
20-23 km/h :	0.111 km	1.1%	0 bpm
23-26 km/h :	0.009 km	0.1%	0 bpm
26-28 km/h :	0.000 km	0.0%	-
28-30 km/h :	0.000 km	0.0%	-
>30 km/h :	0.000 km	0.0%	-

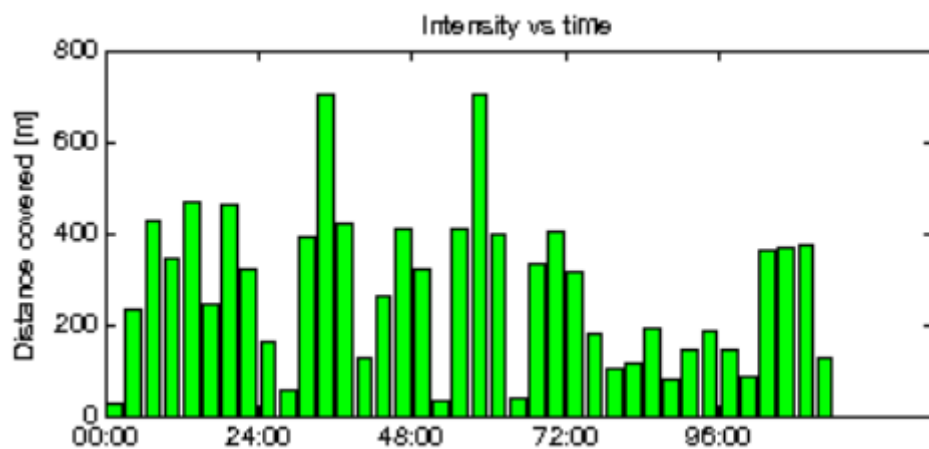
Table 13. Distances per sprint (>23 km/h)

Time	Distance (m)	Duration	Max spd (km/h)	Time	Distance (m)	Duration	Max spd (km/h)	Time	Distance (m)	Duration	Max spd (km/h)
01:49:14	8.3 m	00:01	24.58								

Victor

Table 15. Summary statistics

Pod #	Player #	Player name	Distance (km)	# Accelerations >4m/s ²	# Decelerations >4m/s ²	# Sprints >23 km/h	Max speed (km/h)	Avg speed (km/h)
03		Victor	10.460	0	0	0	22.20	5.46



No connected correctly

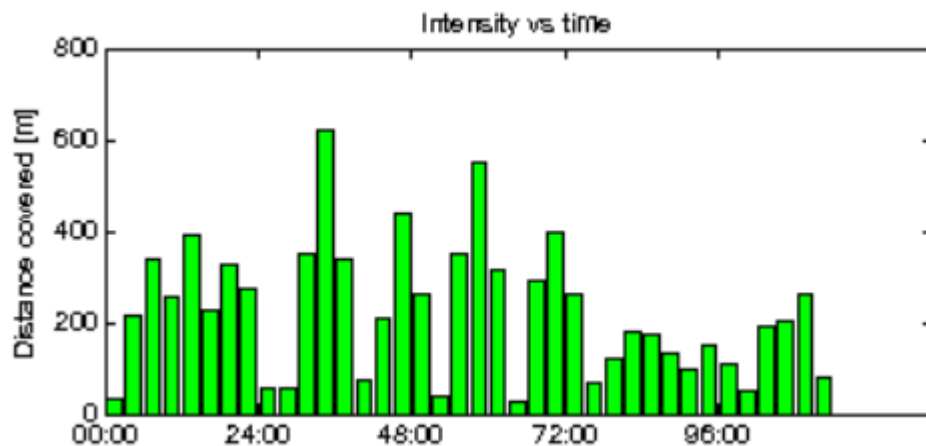
Table 17. Statistics per speed ranges

	Distance	Dist. ratio	Avg HR
All speeds :	10.460 km	100%	82 bpm
0-15 km/h :	8.767 km	83.8%	2 bpm
15-20 km/h :	1.562 km	14.9%	0 bpm
20-23 km/h :	0.131 km	1.3%	0 bpm
23-26 km/h :	0.000 km	0.0%	-
26-28 km/h :	0.000 km	0.0%	-
28-30 km/h :	0.000 km	0.0%	-
>30 km/h :	0.000 km	0.0%	-

David

Table 20. Summary statistics

Pod #	Player #	Player name	Distance (km)	# Accelerations >4m/s ²	# Decelerations >4m/s ²	# Sprints >23 km/h	Max speed (km/h)	Avg speed (km/h)
04		David	8.497	0	0	0	20.92	4.43



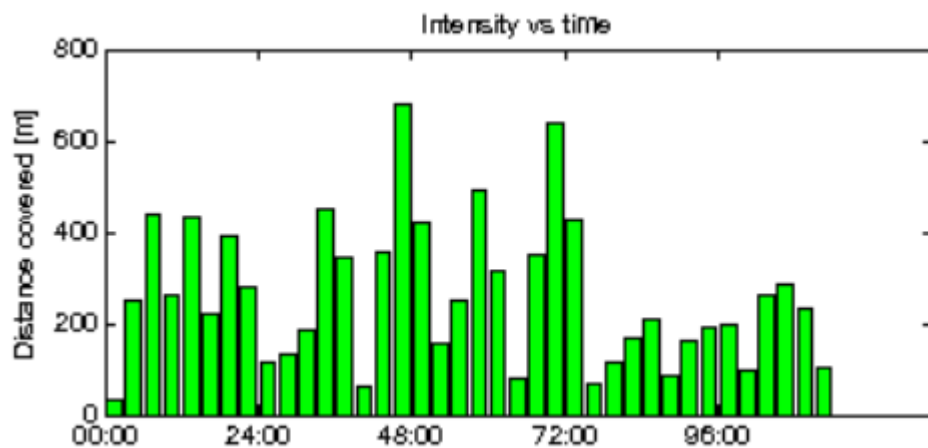
No connected correctly

Table 22. Statistics per speed ranges

	Distance	Dist. ratio	Avg HR
All speeds :	8.497 km	100%	109 bpm
0-15 km/h :	8.004 km	94.2%	2 bpm
15-20 km/h :	0.476 km	5.6%	0 bpm
20-23 km/h :	0.017 km	0.2%	0 bpm
23-26 km/h :	0.000 km	0.0%	-
26-28 km/h :	0.000 km	0.0%	-
28-30 km/h :	0.000 km	0.0%	-
>30 km/h :	0.000 km	0.0%	-

Table 25. Summary statistics

Pod #	Player #	Player name	Distance (km)	# Accelerations >4m/s2	# Decelerations >4m/s2	# Sprints >23 km/h	Max speed (km/h)	Avg speed (km/h)
05		Joris	9.934	0	0	0	19.41	5.19



No connected correctly

Table 26. Statistics per speed ranges

	Distance	Dist. ratio
All speeds :	9.934 km	100%
0-15 km/h :	8.715 km	87.7%
15-20 km/h :	1.218 km	12.3%
20-23 km/h :	0.000 km	0.0%
23-26 km/h :	0.000 km	0.0%
26-28 km/h :	0.000 km	0.0%
28-30 km/h :	0.000 km	0.0%
>30 km/h :	0.000 km	0.0%

Adrien

Table 29. Summary statistics

Pod #	Player #	Player name	Distance (km)	# Accelerations >4m/s ²	# Decelerations >4m/s ²	# Sprints >23 km/h	Max speed (km/h)	Avg speed (km/h)
07		Adrien	10.627	3	8	3	26.42	5.57

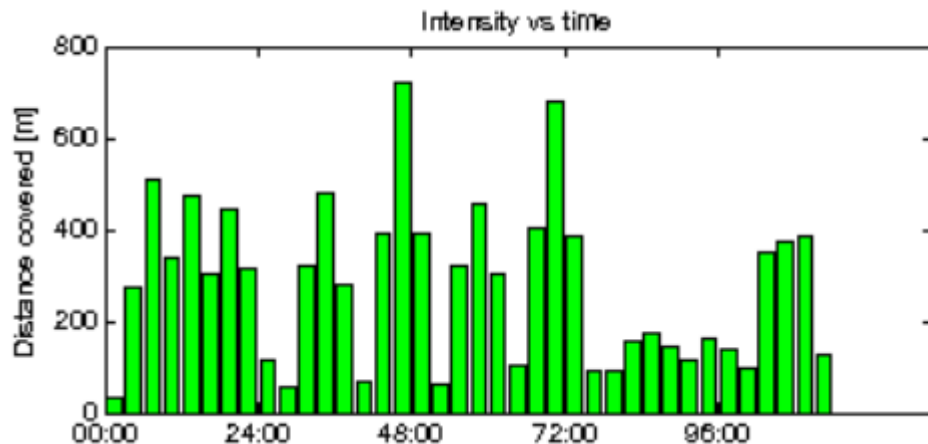


Table 30. Heart rate

Minimum Heart rate	65 bpm
Average Heart rate	150 bpm
Maximum Heart rate	187 bpm

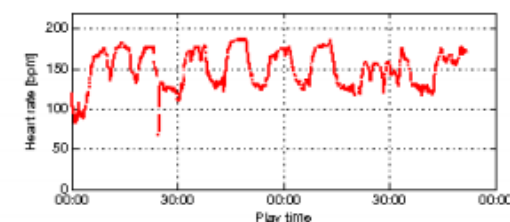


Table 31. Statistics per speed ranges

	Distance	Dist. ratio	Avg HR
All speeds :	10.627 km	100%	150 bpm
0-15 km/h :	8.860 km	83.4%	102 bpm
15-20 km/h :	1.518 km	14.3%	159 bpm
20-23 km/h :	0.203 km	1.9%	165 bpm
23-26 km/h :	0.029 km	0.3%	161 bpm
26-28 km/h :	0.017 km	0.2%	174 bpm
28-30 km/h :	0.000 km	0.0%	-

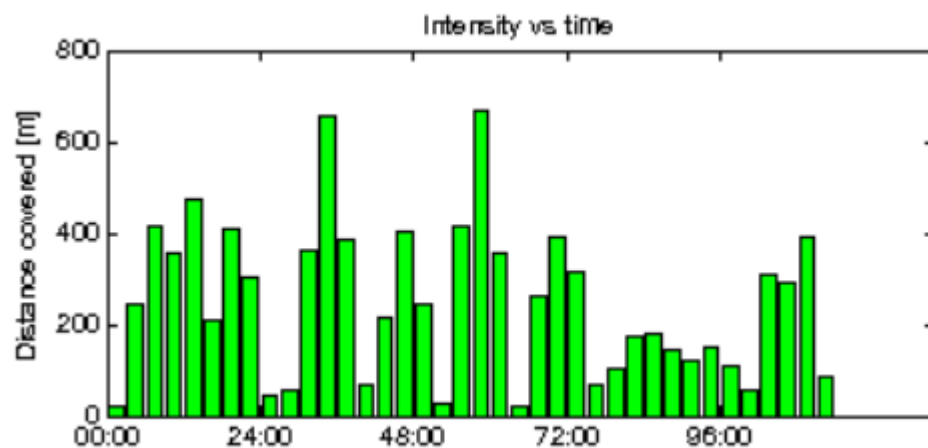
Table 32. Distances per sprint (>23 km/h)

Time	Distance (m)	Duration	Max spd (km/h)	Time	Distance (m)	Duration	Max spd (km/h)	Time	Distance (m)	Duration	Max spd (km/h)
00:49:01	0.6 m	00:00	23.00	01:12:57	36.4 m	00:05	26.42	01:51:05	8.3 m	00:01	24.78

Benjamin

Table 34. Summary statistics

Pod #	Player #	Player name	Distance (km)	# Accelerations >4m/s ²	# Decelerations >4m/s ²	# Sprints >23 km/h	Max speed (km/h)	Avg speed (km/h)
08		Benjamin	9.487	0	0	2	26.26	4.95



Not connected correctly

Table 36. Statistics per speed ranges

	Distance	Dist. ratio	Avg HR
All speeds :	9.487 km	100%	130 bpm
0-15 km/h :	8.250 km	87.0%	7 bpm
15-20 km/h :	1.156 km	12.2%	40 bpm
20-23 km/h :	0.055 km	0.6%	0 bpm
23-26 km/h :	0.022 km	0.2%	0 bpm
26-28 km/h :	0.004 km	0.0%	0 bpm
28-30 km/h :	0.000 km	0.0%	-

Table 37. Distances per sprint (>23 km/h)

Time	Distance (m)	Duration	Max spd (km/h)	Time	Distance (m)	Duration	Max spd (km/h)	Time	Distance (m)	Duration	Max spd (km/h)
01:44:15	9.6 m	00:01	24.50	01:50:44	15.5 m	00:02	26.26				

Table 39. Summary statistics

Pod #	Player #	Player name	Distance (km)	# Accelerations >4m/s ²	# Decelerations >4m/s ²	# Sprints >23 km/h	Max speed (km/h)	Avg speed (km/h)
09		Erwan	10.174	3	10	0	22.83	5.38

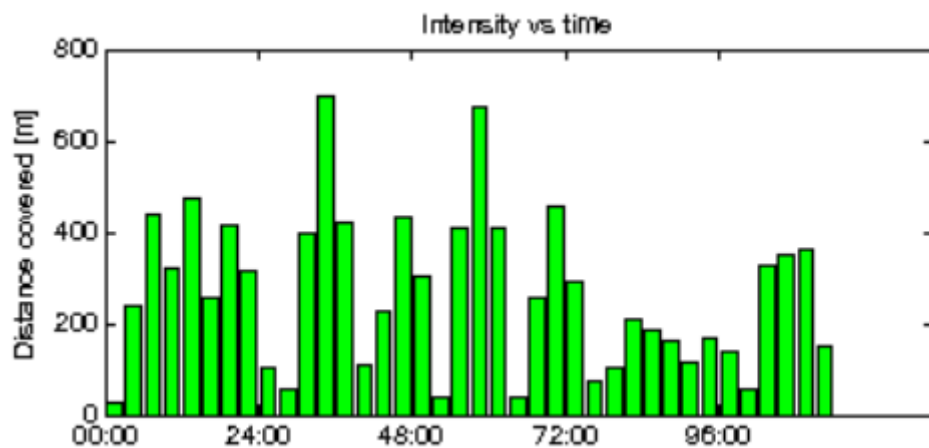


Table 40. Heart rate

Minimum Heart rate	70 bpm
Average Heart rate	154 bpm
Maximum Heart rate	190 bpm

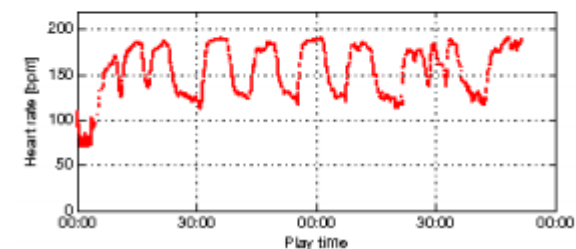


Table 41. Statistics per speed ranges

	Distance	Dist. ratio	Avg HR
All speeds :	10.174 km	100%	154 bpm
0-15 km/h :	8.668 km	85.2%	103 bpm
15-20 km/h :	1.390 km	13.7%	142 bpm
20-23 km/h :	0.116 km	1.1%	123 bpm
23-26 km/h :	0.000 km	0.0%	-

Table 44. Summary statistics

Pod #	Player #	Player name	Distance (km)	# Accelerations >4m/s ²	# Decelerations >4m/s ²	# Sprints >23 km/h	Max speed (km/h)	Avg speed (km/h)
10		Elliot	10.376	1	1	0	21.14	5.39

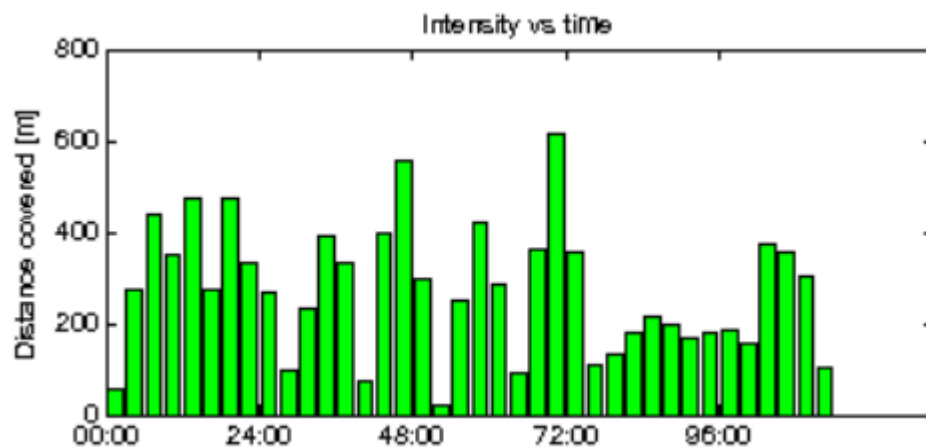


Table 45. Heart rate

Minimum Heart rate	87 bpm
Average Heart rate	161 bpm
Maximum Heart rate	193 bpm

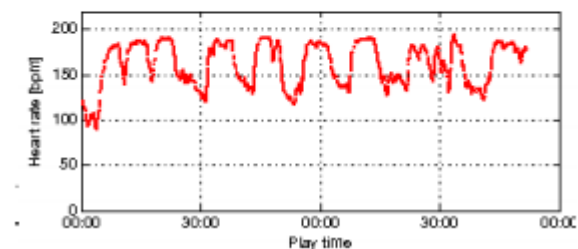


Table 46. Statistics per speed ranges

	Distance	Dist. ratio	Avg HR
All speeds :	10.376 km	100%	161 bpm
0-15 km/h :	9.270 km	89.3%	129 bpm
15-20 km/h :	1.046 km	10.1%	169 bpm
20-23 km/h :	0.059 km	0.6%	153 bpm
23-26 km/h :	0.000 km	0.0%	-
26-28 km/h :	0.000 km	0.0%	-