





Période / Date		Type	
Libellé	Entraînement combiné Endurance de vitesse – Capacité lactique – Capacité aérobie		
Durée		Athlète(s)	
Lieu	Extérieur	Préparateur	<u>E-SPORTING-COACH</u>

Echauffement		15mn	Fin de séance		10mn
Courses	X	Bondissements		Course de récupération	
Déplacements		Jeux généraux		Etirements	X
Corde		Jeux spécifiques		Retour au calme	X
Mvts musculaires	X	Etirements actifs	X		

Atelier / Exercice		Effort	Récup.	Repos.
1	 <p><u>Endurance de vitesse - Coordination :</u> >> 4 x (sprint 10m + pas chassés 10m + reculons 10m + montée de genoux 10m + sprint 20m + Récup.) Ou >> 4 x (8-10 pompes + marche 10m + pas chassés 10m + montée de genoux 10m + reculons 10m + sprint 20m + Récup.)</p>	Env. 15sec	Active 3mn	Marche 5mn
2	 <p><u>Capacité lactique :</u> >> 3 x (sprints navettes entre 7 à 9 lignes ou plots espacés de 4-5m (revenir à chaque fois au n°1)) + Récup.</p>	Env. 1mn- 1mn30	Active 3mn	Marche 5mn
3	 <p><u>Capacité aérobie :</u> >> 70/80 % VMA</p>	30 à 40mn		



Séance réalisée à partir du livre de Victor SEBASTIAO – « La préparation physique en Savate Boxe Française – Le carnet d'entraînement ». Ed. Chiron 2004