













Période / Date		Type	
Libellé	Entraînement combiné Vitesse – Puissance lactique – Puissance aérobie		
Durée	1h15	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Atelier / Exercice		Effort	Récup.	Repos.
1	 <u>Echauffement</u> : >> Course rythme progressif de lent à moyen	10mn	-	-
2	 <u>Etirements</u> : >> Contracté – relâché	5mn	-	-
3	 <u>Vitesse</u> : >> 1 x 50m + Récup. + 2 x 40m + Récup. + 2 x 30m + Récup. + 1 x 20m + Repos	Vitesse max	2mn semi-active	5mn marche
4	 <u>Puissance lactique</u> : >> 4 x (sprints navettes entre 5 lignes espacées de 5m (L1-L2/L2-L1/L1-L3/L3-L1/L1-L4...)) + Récup.)	Rythme max	2mn passive	5mn marche
5	 <u>Puissance aérobie</u> : >> 2 séries de 12 x (W = 15sec / Récup. = 15sec) (FC = FC max)	100% VMA	50% VMA	5mn marche

Etirements (2x 30sec par exercices)					
					
Mollets	Quadriceps	Ischios	Adducteurs	Epaules	Dos



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