



Période / Date		Type	
Libellé	Capacité anaérobie lactique		
Durée	1h 15	Athlète(s)	
Lieu	Piste	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		15mn	Fin de séance		20mn
Courses	X	Bondissements		Course de récupération	X
Déplacements		Jeux généraux		Etirements	
Corde		Jeux spécifiques		Retour au calme	X
Mvts musculaires	X	Etirements actifs	X		

Atelier / Exercice			Effort	Récup.	Repos.
1		>> 3 à 4 séries de (150 m + récup. 1mn + 200m + récup. 1mn30 + 300m récup. 2mn + 200m + récup. 1mn30 + 150 m)	110% VMA	passif	4mn actif
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					