



Période / Date		Type	
Libellé	Capacité aérobie Endurance Maximale Aérobie		
Durée		Athlète(s)	
Lieu	Extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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

Atelier / Exercice			Effort	Récup.	Repos.
1		>> 75/85 % VMA (FC = 150-170 batt/mn) : Allure progressive OÙ >> 75/85 % VMA (FC = 150-170 batt/mn) : Alternances d'allures = moyen 75% (15mn) - vite 85% (5-10mn) – moyen 75% (15mn)	45mn à 1h		
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					