




Période / Date		Type	
Libellé	Capacité aérobie Seuil anaérobie		
Durée	1h30	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur ou piste	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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

Atelier / Exercice			Effort	Récup.	Repos.
1		>> Alternance d'allures = moyenne 5mn (FC = 170 batt/mn) – rapide (FC = 180 batt/mn) – moyenne (FC = 170 batt/mn)	15mn	3mn	
2		>> 3 x 1000m	85% VMA	2mn en marchant	
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					