



Période / Date		Type	
Libellé	Puissance aérobie 30sec / 30sec		
Durée	1h15	Athlète(s)	
Lieu	Piste	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		15mn	Fin de séance		15mn
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 séries de 5 x (Effort = 30sec / Récup. = 30sec) (FC = FC max) OU >> 2 séries de 12 x (Effort = 30sec / Récup. = 30sec) (FC = FC max) OU >> 2 séries de 20 x (Effort = 15sec / Récup. = 15sec) (FC = FC max)	100% VMA	50% VMA	3mn
			100% VMA	50% VMA	6mn
			100% VMA	50% VMA	5mn
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					