



Période / Date		Type	
Libellé	Puissance aérobie Répétitions longues		
Durée		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		>> Effort : 5 à 7 x (800 à 2000m) <u>Volume global de la séance</u> : 6 à 10Km <u>Ex Récup.</u> : 800m = 1mn / 1000m = 2mn / 2000m = 3mn	90/105 % VMA	Active Egale ou < au temps de course	
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					