





Période / Date	Fiche S6-1	Type	
Libellé	Capacité AER		
Durée	50 mn	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH http://www.e-s-c.fr

Atelier / Exercice			Effort	Récup.	Repos.
1		Footing commun rythme moyen (FC = 130-140 batt/mn)	20 mn	-	-
2		Étirements par contracté – relâché (mollets, quadriceps, ischios, adducteurs, psoas) > Contraction 6sec + relâchement 2sec + étirement 10sec	10 mn	-	-
3		Footing commun rythme moyen (FC = 130-140 batt/mn)	20 mn	-	-