



Période / Date	Fiche S10-1	Type	
Libellé	Puissance aérobie – Développement de la VMA		
Durée	30 mn	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur	Préparateur	<b>E-SPORTING-COACH</b> <a href="http://www.e-s-c.fr">http://www.e-s-c.fr</a>

Atelier / Exercice (32mn)			Effort	Récup.	Repos.
1		>> 3 séries de 12 x (Effort = 15sec / Récup. = 15sec) (FC = FC max)  Indications de distance : VMA 13 = 54m VMA 14 = 58m VMA 15 = 62.5m VMA 16 = 66.5m VMA 17 = 70m VMA 18 = 75m	100% VMA	50% VMA	3'