

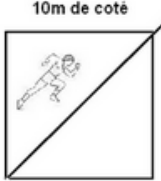



Période / Date	Fiche S6-3	Type	
Libellé	Capacité AER / Coordination		
Durée	45mn	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH http://www.e-s-c.fr

Atelier / Exercice		Effort	Récup.	Repos.
1	 Footing commun rythme moyen (FC = 130-140 batt/mn)	10mn	-	-
2	 10m de coté Coordination - Sur un carré de 10m de coté 4 x (10m talons-fesses + 10m genoux poitrine + 10m pas chassés + 10m reculons + transversale en sprint + 1mn de récup. passive)	5mn	-	-
3	 Footing commun rythme moyen (FC = 130-140 batt/mn)	30mn	-	-