



Période / Date	Fiche S7-1	Type	
Libellé	Capacité AER (Endurance Maximale Aérobie)		
Durée	45mn	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			Effort	Récup.	Repos.
1		Footing commun rythme moyen (FC = 130-140 batt./mn) Augmentation du rythme (FC env. 160 batt./mn) Footing récupération (FC = 130-140 batt./mn) Augmentation du rythme (FC env. 160 batt./mn) Footing récupération (FC = 130-140 batt./mn)	10 mn 10 mn 5 mn 10 mn 10 mn	-	-