



Période / Date	Fiche S9-3	Type	
Libellé	Puissance aérobie – Développement de la VMA		
Durée	30 mn	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH http://www.e-s-c.fr

Atelier / Exercice (32mn)			Effort	Récup.	Repos.
1		>> 2 séries de 10 x (Effort = 30 sec / Récup. = 30 sec) (FC = FC max) Indications de distance : VMA 13 = 108m VMA 14 = 116m VMA 15 = 125m VMA 16 = 133m VMA 17 = 140m VMA 18 = 150m	100% VMA	50% VMA	6 mn