



Période / Date		Type	
Libellé	Capacité aérobie Endurance Maximale Aérobie		
Durée		Athlète(s)	
Lieu	Extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Atelier / Exercice			Effort	Récup.	Repos.
1		75 / 85 % de la VMA (FC = 150-170) : Allure progressive	45mn		
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					