



Période / Date		Type	
Libellé	Puissance aérobie 30sec / 30sec		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Piste	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Atelier / Exercice			Effort	Récup.	Repos.
1		3 séries de 6 x (Effort = 30sec / Récup. = 30sec) - FC = FC max	100% VMA	50% VMA	3mn
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					