



Période / Date		Type	
Libellé	Endurance fondamentale		
Durée		Athlète(s)	
Lieu	Extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Atelier / Exercice			W	Récup.	Repos.
1		60-70% de la VMA - FC entre 130 et 150 batt./mn	1 h		
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					