



Période / Date		Type	
Libellé	Puissance aérobie Répétitions longues		
Durée		Athlète(s)	
Lieu	Piste	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Atelier / Exercice			Effort	Récup.	Repos.
1		10 x 600 m avec Récup. Egale à la moitié du tps d'effort	90 % VMA	Passive	
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					