



Période / Date		Type	
Libellé	Capacité aérobie Seuil anaérobie		
Durée		Athlète(s)	
Lieu	Extérieur ou piste	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Atelier / Exercice			Effort	Récup.	Repos.
1		1000m / 1500m / 2000m / 1500m / 1000m avec des temps de récup. de la moitié du temps d'effort	85% VMA	Course lente	
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					