









Période / Date	Semaine 1 – Séance 2	Type	
Libellé	Capacité aérobie		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur	Préparateur	

Atelier / Exercice			Effort	Récup.	Repos.
1		>> Course allure progressive (échauffement) >> Course allure 75/85 % de la FC max	10 mn 30 mn	- -	- -

## Etirements (2x 30sec par exercices)

					
Mollets	Quadriceps	Ischios	Adducteurs	Epaules	Dos