



Période / Date		Type	
Libellé	Endurance de vitesse		
Durée		Athlète(s)	
Lieu	Piste	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		20'	Fin de séance		20'
Courses	X	Bondissements		Course de récupération	X
Déplacements		Jeux généraux		Etirements	X
Corde		Jeux spécifiques		Retour au calme	X
Mvts musculaires	X	Etirements actifs	X		

Atelier / Exercice			W	Récup.	Repos.
1		>> 2-3 séries de [5 répétitions de (3 pompes + sprint 10 m* + 3 pompes + sprint 20 m* + 3 pompes + sprint 30 m* + Récup.) + Repos] * En ligne ou en aller – retour jusqu'à 1 plot > Alternatives : course sur plat ou en montée	Vitesse maxi	1' passive	7' semi active



Les périodes de récupérations entre exercices peuvent être la marche, les étirements actifs, des exercices techniques réalisés lentement, l'imagerie mentale...