



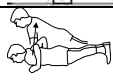









Période / Date	Transition – Eté	Type	
Libellé	Endurance Aérobic Coordination		
Durée	1h00	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur	Préparateur	<b>E-SPORTING-COACH</b>

Atelier / Exercice			Effort	Récup.	Repos.
1		Echauffement : >> Course rythme progressif de lent à moyen	10mn	-	-
2		<u>Coordination</u> : >> 2 x [sprint 10m + pas chassés 10m + reculons 10m + montée de genoux 10m + talons-fesses 10m + sprint 10m + course de récup. pendant 1mn]	-	-	-
3		<u>Endurance</u> : >> Course rythme moyen 75/85 % VMA (FC = 150-170 batt./mn)	20mn	-	-
4		<u>Coordination</u> : >> 2 x (8-10 pompes + pas chassés 10m + reculons 10m + montée de genoux 10m + talons-fesses 10m + 8-10 pompes + course de récup. pendant 1mn)	-	-	-
5		Echauffement : >> Course rythme dégressif de moyen à lent	10mn	-	-

## Etirements (2x 30sec par exercices)

					
Mollets	Quadriceps	Ischios	Adducteurs	Epaules	Dos