




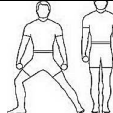











Période / Date	Transition – Eté	Type	
Libellé	Endurance Aérobic Renforcement musculaire		
Durée	1h00	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Atelier / Exercice			Effort	Récup.	Repos.
1		Echauffement : >> Course rythme progressif de lent à moyen	10mn	-	-
Exercices 2 à 7 à enchaîner 2 fois de suite					
2		Endurance : >> Course rythme moyen 75/85 % VMA (FC = 150-170 batt./mn)	3mn	-	-
3		Pompes : >> 10 à 20 suivant niveau individuel	-	-	-
4		Endurance : >> Course rythme moyen 75/85 % VMA (FC = 150-170 batt./mn)	3mn	-	-
5		Fentes latérales : >> A partir d'une position debout-pieds joints, écarter un pied et descendre lentement sur la jambe puis remonter vers la position de départ. Garder le dos droit >> 10 à 20 suivant le niveau individuel	-	-	-
6		Endurance : >> Course rythme moyen 75/85 % VMA (FC = 150-170 batt./mn)	3mn	-	-
7		Gainage : >> Position faciale et coté >> Temps de tenue par position : 15 à 30sec suivant le niveau individuel	-	-	-
8		Echauffement : >> Course rythme dégressif de moyen à lent	10mn	-	-

Etirements (2x 30sec par exercices)					
					
Mollets	Quadriceps	Ischios	Adducteurs	Epaules	Dos