







Période / Date	Séance endurance 8	Type	
Libellé	Endurance pour les 3 filières en puissance		
Durée		Athlète(s)	
Lieu	Extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		15mn	Fin de séance		30mn
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		Effort	Récup.	Repos.
	Pour ce type de séance, il est préférable de courir avec un cardiofréquencemètre et d'avoir déterminé par des tests la <u>vitesse maximale aérobie</u> (VMA) et les <u>zones d'entraînement de fréquence cardiaque</u> .			
1	 <p>> Echauffement : Course rythme progressif de lent à moyen Flexion jambes – talons-fesses - montées de genoux - bonds sur pointes de pieds Etirements cuisses – ischios – mollets - adducteurs</p>	10mn 3mn 10sec par position	-	-
2	 <p>> Vitesse : 1 X (50m + Récup.) + 2 X (40m + Récup.) + 2 X (30m + Récup.) + 1 X 20m</p>	Vitesse max	Course lente 2mn	Marche 5mn
3	 <p>> Puissance lactique : 4 X [navettes en sprint entre 5 lignes espacées de 5m (L1-L2-L1-L3-L1-L4...)] + Récup.]</p>	Rythme max	Passive 1mn	Course lente ou marche 5mn
4	 <p>> Puissance aérobie : 95-105% VMA – FC = 95%-100% FC Max (zones 4-5) 2 séries de 12 X (Effort = 15sec / Récup. = 15sec)</p>	90- 105% VMA	50% VMA	