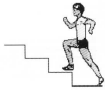
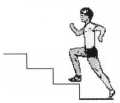



|                |                              |             |   |
|----------------|------------------------------|-------------|---|
| Période / Date |                              | Type        |  |
| Libellé        | Endurance haute              |             |   |
| Durée          | 1h15                         | Athlète(s)  |   |
| Lieu           | Escalier (marches standards) | Préparateur | E-SPORTING-COACH  |

| Echauffement     |   | 15mn              | Fin de séance |                         | 15mn |
|------------------|---|-------------------|---------------|-------------------------|------|
| Courses          | X | Bondissements     |               | Courses de récupération | X    |
| Déplacements     |   | Jeux généraux     |               | Etirements              | X    |
| Corde            |   | Jeux spécifiques  |               | Retour au calme         |      |
| Mvts musculaires | X | Etirements actifs | X             |                         |      |

| Atelier / Exercice  |   |   | Travail             | Récup.      | Repos. |
|---|---|---|---------------------|-------------|--------|
| <b>Pour coureurs ou trailers</b>  |   |   |                     |             |        |
| 1   |  | > 2 à 3 séries de 7 x (montée 20sec + récup. 40sec)<br>Repos entre séries : 3mn<br>Monter les marches deux par deux                   | Rythme soutenu      | Semi-active | Passif |
| <b>Pour sports avec efforts intermittents (combat, sports collectifs, tennis, etc.)</b> |   |   |                     |             |        |
| 2   |  | > 2 à 3 séries de 9 x (montée 5sec + récup. 15sec)<br>Repos entre séries : 3mn<br>Monter les marches deux par deux ou trois par trois | Rythme très soutenu | Semi-active | Passif |