










Période / Date	Séance S11-1	Type	
Libellé	Intermittent force		
Durée	24 mn	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Atelier / Exercice			Effort	Récup.	Repos.
Pendant 6mn (donc 6 tours)					
1		Sprint	5 sec vitesse max	-	-
2		Course de récupération	20 sec	-	-
3		Course allure VMA	10 sec	-	-
4		Marche	25 sec	-	-
Récupération passive puis semi active 6mn					
Pendant 6mn (donc 6 tours)					
1		Sprints navettes entre 2 plots espacés de 4m	5 sec vitesse max	-	-
2		Course de récupération	20 sec	-	-
3		Bonds assis debout (plio)	10 sec	-	-
4		Marche	25 sec	-	-
Récupération passive puis semi active 6mn					