



Période / Date	Séance S7-1	Type	
Libellé	Endurance maximale aérobie		
Durée	45mn	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Atelier / Exercice			Effort	Récup.	Repos.
1		Footing commun rythme moyen (FC = 130-140 batt./mn) Augmentation du rythme (FC env. 160 batt./mn) Footing récupération (FC = 130-140 batt./mn) Augmentation du rythme (FC env. 160 batt./mn) Footing récupération (FC = 130-140 batt./mn)	10 mn 10 mn 5 mn 10 mn 10 mn	-	-