













Période / Date		Type	
Libellé	Coordination – endurance de vitesse Endurance Maximale Aérobie		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Atelier / Exercice			Effort	Récup	Repos.
1		<u>Echauffement :</u> >> Course rythme progressif de lent à moyen	10mn	-	-
2		<u>Endurance de vitesse - Coordination :</u> >> 3 x [Effort = sprint 10m + pas chassés 10m + reculons 10m + montée de genoux 10m + talons-fesses 10m + sprint 20m] + Récup.	Env. 15sec	Active 3mn	Marche 5mn
3		<u>Capacité aérobie :</u> >> Course rythme moyen 75/85 % VMA (FC = 150-170 batt/mn)	15mn	-	-
4		<u>Endurance de vitesse - Coordination :</u> >> 3 x [Effort = 6 pompes + déplacements latéraux entre 2 plots espacés de 5m + pas de l'oie 10m + 6 pompes + sprint 20m] + Récup.	Env. 15sec	Active 3mn	Marche 5mn
7		<u>Endurance :</u> >> Course rythme moyen 75/85 % VMA (FC = 150-170 batt/mn)	15mn	-	-

Etirements (2x 30sec par exercices)

					
Mollets	Quadriceps	Ischios	Adducteurs	Epaules	Dos