










Période / Date		Type	
Libellé	Intermittent force		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur	Préparateur	<u>E-SPORTING-COACH</u>

Echauffement		15mn	Fin de séance		20mn
Courses	X	Bondissements		Renforcement musculaire	X
Déplacements	X	Jeux généraux		Etirements	X
Corde	X	Jeux spécifiques		Retour au calme	X
Mvts musculaires	X	Etirements actifs	X		

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