



Période / Date		Type	
Libellé	Endurance fondamentale		
Durée		Athlète(s)	
Lieu	Extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		Fin de séance		10mn
Courses	Bondissements	Course de récupération		
Déplacements	Jeux généraux	Etirements		
Corde	Jeux spécifiques	Retour au calme		X
Mvts musculaires	Etirements actifs			

Atelier / Exercice			Effort	Récup.	Repos.
1		>> 40-60 % VMA (FC < 130 batt/mn) : Irrigation des muscles, utilisation des graisses OÙ >> 60-70% VMA (FC entre 130 et 150 batt/mn) : Entretien OÙ >> 60-70% VMA (FC entre 130 et 150 batt/mn) : Récupération / transition	> 40mn  > 40mn  20 à 40mn		
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					