



Période / Date		Type	
Libellé	Capacité aérobie Seuil anaérobie		
Durée		Athlète(s)	
Lieu	Extérieur ou piste	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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

Atelier / Exercice			Effort	Récup.	Repos.
1		>> 1000m / 1500m / 2000m / 1500m / 1000m avec une Récup. entre chaque série	85% VMA	Active 1/2 ou 1/3 du temps de course	
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					