



Période / Date		Type	
Libellé	Puissance anaérobie lactique		
Durée	1h15	Athlète(s)	
Lieu	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		>> 2 à 3 séries de : 2 x (50m + Récup.) 2 x (100m + Récup.) 1 x (150m + Récup.) 2 x (100m + Récup.) 2 x (50m + Récup.)	135% VMA	1mn passive	6mn actif
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					