







Période / Date		Type	
Libellé	Endurance Maximale Aérobie Vitesse Coordination		
Durée	40 mn	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur	Préparateur	<b>E-SPORTING-COACH</b> <a href="http://www.e-s-c.fr">http://www.e-s-c.fr</a>

Atelier / Exercice			Effort	Récup.	Repos.
1		<u>Echauffement :</u> >> Course rythme progressif de lent à moyen	10 mn	-	-
2		<u>Coordination :</u> >> 2 x (sprint 10m + pas chassés 10m + reculons 10m + montée de genoux 10m + talons-fesses 10m + sprint 10m + course de récup. pendant 1mn)	-	-	-
3		<u>Endurance :</u> >> Course rythme moyen 75/85 % VMA (FC = 150-170 batt/mn)	10 mn	-	-
4		<u>Coordination :</u> >> 2 x (8-10 pompes + pas chassés 10m + reculons 10m + montée de genoux 10m + talons-fesses 10m + 8-10 pompes + course de récup. pendant 1 mn)	-	-	-
5		<u>Endurance :</u> >> Course rythme moyen 75/85 % VMA (FC = 150-170 batt/mn)	10 mn	-	-