



Période / Date		Type	
Libellé	Endurance de vitesse		
Durée		Athlète(s)	
Lieu	Piste	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		20'	Fin de séance		10'
Courses	X	Bondissements		Course de récupération	X
Déplacements		Jeux généraux		Etirements	
Corde		Jeux spécifiques		Retour au calme	
Mvts musculaires	X	Etirements actifs	X		

Atelier / Exercice			W	Récup.	Repos.
1		>> 2 à 4 séries de (Sprint 60 m + Récup. + sprint 50 m + Récup. sprint 40 m + Repos) > Alternatives : course sur plat ou en montée	Vitesse maxi	20''	7' semi active