

Période / Date	Séance 14-2		E-SPORTING-COACH
Libellé	Puissance lactique – Puissance aérobie		
Durée	45mn	Athlète(s)	
Lieu	Salle	Préparateur	

Puissance lactique

Atelier / Exercice			Travail	Récup.	Repos
1		>> Navettes espacées de 20m 1 série de 6 x [(10 navettes sur 20m soit 200m) + Récup.]	Env. 45sec rythme max	2mn passive	4mn

Puissance aérobie

Atelier / Exercice			Travail	Récup.	Repos
2		>> Au sac de frappe : 1 série de 12 x [enchaînement libre + Récup.]	30sec rythme soutenu	30sec semi active	4mn