
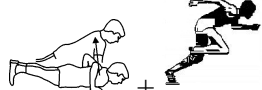



Période / Date	Séance 9-1	Type	
Libellé	Endurance de vitesse Puissance aérobie		
Durée	45mn	Athlète(s)	
Lieu	Intérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Endurance de vitesse / 18mn

1		2 blocs de 4 x (3 pompes + sprint 30m + 3 pompes + sprint 30m + 3 pompes + sprint 30m + récup. 1mn) Repos entre blocs = 3mn	Vitesse max	Passive	3mn semi- active*
---	---	--	----------------	---------	-------------------------

* les temps de repos s'effectueront en se faisant du shadow.

Atelier / Exercice		Travail	Récup.	Repos.	
Puissance aérobie / 20mn					
2		10 x (1mn d'efforts suivis de 1mn de récup semi- active) > Frappes libres au sac de frappe – les frappes sont puissantes et fréquentes	Rythme très élevé	Semi- active	-