


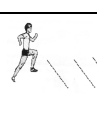



Période / Date	Séance endurance 7	Type	
Libellé	Endurance pour les 3 filières en capacité		
Durée		Athlète(s)	
Lieu	Extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		15mn	Fin de séance	30mn
Courses	X	Bondissements	Course de récupération	X
Déplacements		Jeux généraux	Etirements	X
Corde		Jeux spécifiques	Retour au calme	X
Mvts musculaires	X	Etirements actifs		

Atelier / Exercice		Effort	Récup.	Repos.
	Pour ce type de séance, il est préférable de courir avec un cardiofréquencemètre et d'avoir déterminé par des tests la vitesse maximale aérobie (VMA) et les zones d'entraînement de fréquence cardiaque .			
1	 > Endurance de vitesse - coordination : 4 X [sprint 10m + pas chassés 10m + reculons 10m + montée de genoux 10m + sprint 20m + Récup.]	Rythme maxi Env. 15sec	Course lente 45sec	Marche 5mn
2	 > Capacité lactique : 3 X [navettes en sprint entre 8 lignes espacées de 5m (L1-L2-L1-L3-L1-L4...) + Récup.]	Rythme maxi	Course lente 1mn30	Marche 5mn
3	 > Capacité aérobie : 75/85 % VMA - FC = 150-170 batt/mn (zone 3)	30mn		