

Période / Date	Séance endurance 5	Type	
Libellé	Capacité lactique		
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 indispensable d'avoir déterminé par des tests la vitesse maximale aérobie (VMA).			
1	 <p>> Course en capacité lactique : 110 % VMA 3 à 4 séries de (150 m + récup. = 1mn + 200m + récup. = 1mn30 + 300m + récup. = 2mn + 200m + récup. = 1mn30 + 150 m + Repos)</p>	110% VMA	Passive	4mn (2mn passives puis 2mn course très lente)