




Période / Date	Séance endurance 2	Type	
Libellé	Endurance maximale aérobie		
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	 <p>> Course en allure progressive : 75/85 % VMA - FC = 150-170 batt/mn (zone 3)</p> <p style="text-align: center;">OU</p> <p>> Course en alternant l'allure : De 75 à 85 % VMA - FC = 150-170 batt/mn (zone 3) Rythme moyen 15mn – rythme soutenu 5-15mn – rythme moyen 10-15mn</p>	30 à 45mn		
		35 à 45mn		