

Période / Date	Séance endurance 4	Type	
Libellé	Puissance 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 .			
Alternances 30sec/30sec ou 15sec/15sec				
1		> Course à vitesse maximale aérobie : 95-120% VMA – FC = 95%-100% FC Max (zones 4-5) 2 séries de 8 à 12 X (Effort = 30sec / Récup. = 30sec) OU 2 séries de 16 à 24 X (Effort = 15sec / Récup. = 15sec)	95-120% VMA	50% VMA
Répétitions courtes				
1		> Course à vitesse maximale aérobie : 95-100% VMA – FC = 95%-100% FC Max (zones 4-5) 6 à 10 X (200 à 600m) pour un volume global de 2 à 6Km	95-100% VMA	50% VMA Temps égal au temps de course
Répétitions longues				
1		> Course inférieure à la vitesse maximale aérobie : 90-95% VMA – FC = 90%-95% FC Max (zones 4-5) 3 à 7 X (800 à 2000m) pour un volume global de 6 à 10Km	90-95% VMA	50% VMA Temps égal au temps de course