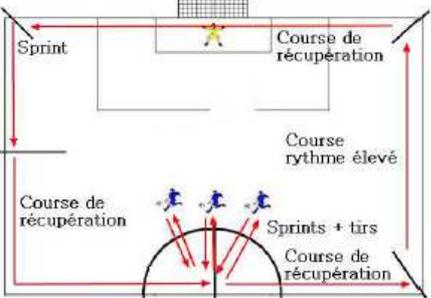


Période / Date	Séance S10-1	Type	
Libellé	Puissance aérobie		
Durée	24 mn	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Atelier / Exercice		Travail	Récup.	Repos.
0	Echauffement	Course progressive avec quelques accélérations à la fin		10mn
1		A répéter 6 fois 1 – Sprint 2 – Course lente 20/25 sec 3 – Course rapide 10sec 4 – Marche 20/25 sec		5 mn
2		A répéter 6 fois 1 – Sprint 2 – Course de récupération 3 – 3 x (Accélérations + tirs) 4 – Course de récupération 5 – Course rythme élevé 6 – Course de récupération		5 mn
3	Récupération	Course lente	10mn	