

Période / Date	Séance Endurance 1	Type	
Libellé	Endurance fondamentale		
Durée		Athlète(s)	
Lieu	Extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		Fin de séance		20mn
Courses	Bondissements	Course de récupération		
Déplacements	Jeux généraux	Etirements		X
Corde	Jeux spécifiques	Retour au calme		X
Mvts musculaires	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>> Irrigation des muscles, utilisation des graisses : 40-60 % VMA - FC < 130 batt/mn (zone 1)</p> <p style="text-align: center;">OU</p> <p>> Entretien des qualités aérobies : 60-70% VMA - FC entre 130 et 150 batt/mn (zone 2)</p> <p style="text-align: center;">OU</p> <p>> Récupération – décrassage : 60-70% VMA - FC entre 130 et 150 batt/mn (zone 2)</p>	> 40mn		
		> 40mn		
		De 20 à 40mn		