

Période / Date	Séance endurance 8	Type	
Libellé	Endurance pour les 3 filières en puissance		
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	X		

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>> Echauffement : Course rythme progressif de lent à moyen Flexion jambes – talons-fesses - montées de genoux - bonds sur pointes de pieds Etirements cuisses – ischios – mollets - adducteurs</p>	10mn 3mn 10sec par position	-	-
2	 <p>> Vitesse : 1 X (50m + Récup.) + 2 X (40m + Récup.) + 2 X (30m + Récup.) + 1 X 20m</p>	Vitesse max	Course lente 2mn	Marche 5mn
3	 <p>> Puissance lactique : 4 X [navettes en sprint entre 5 lignes espacées de 5m (L1-L2-L1-L3-L1-L4...)] + Récup.]</p>	Rythme max	Passive 1mn	Course lente ou marche 5mn
4	 <p>> Puissance aérobie : 95-105% VMA – FC = 95%-100% FC Max (zones 4-5) 2 séries de 12 X (Effort = 15sec / Récup. = 15sec)</p>	90- 105% VMA	50% VMA	