






Période / Date	Séance endurance 4	Type	
Libellé	Puissance aérobie		
Durée		Athlète(s)	
Lieu	Extérieur	Préparateur	<b>E-SPORTING-COACH</b>

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 <a href="#">vitesse maximale aérobie (VMA)</a> et les <a href="#">zones d'entraînement de fréquence cardiaque</a> .			
Alternances 30sec/30sec ou 15sec/15sec				
1		> Course à puissance aérobie : 95-105% 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)	90-105% VMA	50% VMA
Répétitions courtes				
1		> Course à puissance aérobie : 95-105% VMA – FC = 95%-100% FC Max (zones 4-5) 6 à 10 X (200 à 600m) pour un volume global de 2 à 6Km	90-105% VMA	50% VMA Temps égal au temps de course
Répétitions longues				
1		> Course à puissance aérobie : 90-105% VMA – FC = 95%-100% FC Max (zones 4-5) 3 à 7 X (800 à 2000m) pour un volume global de 6 à 10Km	90-105% VMA	50% VMA Temps égal au temps de course