




Période / Date	Séance endurance 6	Type	
Libellé	Puissance lactique		
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 indispensable d'avoir déterminé par des tests la vitesse maximale aérobie (VMA).			
1	 <p>> Course en capacité lactique : 135 % VMA 2 à 3 séries de [2 x (50m + récup.) + 2 x (100m + récup.) + 1 x (150m + récup.) + 2 x (100m + récup.) + 2 x (50m + récup.) + Repos]</p>	135% VMA	1mn passive	6mn (2mn passives puis 4mn course très lente)