

Période / Date		Type	
Libellé	Endurance de vitesse		
Durée		Athlète(s)	
Lieu	Piste	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		20mn	Fin de séance		15mn
Courses	X	Bondissements		Course de récupération	
Déplacements		Jeux généraux		Etirements	X
Mvts musculaires	X	Etirements actifs	X	Retour au calme	

Atelier / Exercice		Travail	Récup.	Repos
1	 Sprints > 3 séries de [4 X (sprint 80 à 120m + Récup.)] + repos Variante : en plat ou en montée	Vitesse maxi	1mn passive	5mn semi active
2	 Sprints en pyramide > 3 séries de [4 X (3 bonds genoux- poitrine + sprint 10 m + 3 bonds genoux- poitrine + sprint 20 m + 3 bonds genoux- poitrine + sprint 30 m + Récup.)] + repos Variantes : sprints en ligne ou en aller – retour	Vitesse maxi	1mn passive	5mn semi active
3	 Sprints en pyramide dégressive > 1 série de [4 X (sprint 60m + Récup. + sprint 50m + Récup. sprint 40m)] + repos Variante : en plat ou en montée	Vitesse maxi	20sec passives	5mn semi active

- Possibilité de mixer les exercices en diminuant le nombre de séries pour chacun d'entre eux.
- Les périodes de récupérations entre exercices pourront être passives si elles sont de l'ordre de 30sec et semi actives pour les temps supérieurs. Les exercices pendant ces périodes peuvent être la marche, les étirements actifs, des exercices techniques réalisés lentement, l'imagerie mentale...