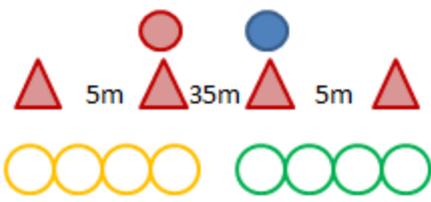


Travail Aérobie – intermittent
 Objectif Endurance

Schéma

Consignes

	<p>30-30 30 secondes de travail : course navette – 110% de VMA – 3x la distance (105m à 135m) 105m = 110% de 12,5 km/h 120m = 110% de 14,5 km/h 135m = 110% de 16 km/h</p> <p>30 secondes de récupération Alterne récupération passive / récupération active (travail d'appui) Travail d'appui : axiale (jaune) / latéral (vert)</p>
---	---

Séries 2 séries de 8 min
 Répétitions 8 répétitions (30s)
 Récupération Entre les répétitions : 30s
 Entre les séries : 5 min