



## Echauffement



15 min

4x	SOUPLE	6 min
	{ SOUPLE - Jambe DROITE seule SOUPLE - Jambe GAUCHE seule SOUPLE - Jambes	30 sec
		30 sec
		30 sec
	HYPERVELOCITE	1 min
SOUPLE	2 min	

## Séance



15 min

6x	{ RESISTANCE MAX / VELOCITE MAX	10 sec
	{ SOUPLE (RECUPERATION)	50 sec
5x	{ RESISTANCE MAX / VELOCITE MAX	15 sec
	{ SOUPLE (RECUPERATION)	45 sec
4x	{ RESISTANCE MAX / VELOCITE MAX	20 sec
	{ SOUPLE (RECUPERATION)	40 sec

## Récupération



10 min

SOUPLE

10 min

	HYPERVELOCITE	VELOCITE	SOUPLE	PUISSANCE	FORCE
CADENCE	> 120 tr/min	100-120 tr/min	90 tr/min	90 tr/min	40-50 tr/min
FREQUENCE CARDIAQUE Zone - % FC max	FC élevée	Zone 3 70-80%	Zone 2 60-70%	SEUIL Z4 / 80-90% PMA Z5 / 90-100% IT Z5+ (Effort max)	Zone 3 70-80%
PLATEAU Tous	PETIT	PETIT	PETIT	GRAND	GRAND
PIGNON Adulte/Cadet Minime	MOYEN	MOYEN	MOYEN	PETIT MOYEN	PETIT MOYEN

Ajustez la vélocité et le choix des pignons en fonction de votre forme