



## Echauffement

 15 min

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

## Séance

 30 min  
45 min

CLASS TRI Minimes	2x	{	8x	PUISSANCE	45 sec
				SOUPLE	45 sec
				SOUPLE (RECUPERATION)	3 min
CLASS TRI Cadets + ADULTES	3x	{	8x	PUISSANCE	45 sec
				SOUPLE	45 sec
				SOUPLE (RECUPERATION)	3 min

## Récupération

 5 min

SOUPLE 5 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