SNLS44 RUNNING - VTT - TRIATHLON SAVENAY

SNLS44_HT_015

IT - INTERVALLE TRAINING

60 min

Echauffement — 15 min

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

Séance — 40 min

2x	PUISSANCE	30"	puis	SOUPLE	20"
	PUISSANCE	40"	puis	SOUPLE	20"
	PUISSANCE	50"	puis	SOUPLE	20"
	PUISSANCE	1'00"	puis	SOUPLE	20"
	PUISSANCE	1'10"	puis	SOUPLE	20"
	PUISSANCE	1'20"	puis	SOUPLE	20"
	PUISSANCE	1'30"	puis	SOUPLE	20"
	PUISSANCE	1'40"	puis	SOUPLE	20"
	PUISSANCE	1'50"	puis	SOUPLE	20"
	PUISSANCE	2'00"	puis	SOUPLE	20"
	RECUP SOUPLE	4'00"			

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