



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 {
 - 3x {
 - PUISSANCE 30 sec puis SOUPLE 30 sec
 - PUISSANCE 30 sec puis SOUPLE 25 sec
 - PUISSANCE 30 sec puis SOUPLE 20 sec
 - PUISSANCE 30 sec puis SOUPLE 15 sec
 - PUISSANCE 30 sec puis SOUPLE 10 sec
 - PUISSANCE 30 sec puis SOUPLE 5 sec
 - RECUP SOUPLE 5 min

Récupération

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