

	Séance HT SHT 18 Janv.		Durée: 1h00	
	Temps	Cad.		Zone Intensité
		Niv 1	Niv 2	
Echauffement	4'	libre		I1
	2'	libre		I2
Travail mixte Force/Cadence	1'	50		I2
	1'	60		I2
	1'	70		I2
	1'	80		I2
	1'	90		I2
	1'	100	95	I2
	1'	110	100	I2
	1'	120	105	I2
	1'	110	100	I2
	1'	100	95	I2
	1'	90		I2
	1'	80		I2
	1'	70		I2
	1'	60		I2
	1'	50		I2
	4'	Récup		I1
Travail puissance progressif	1'/2'/1'	libre		I2
	1'/2'/1'	+ (1 vit. Ou 20 Watts)		I2+/I3
	1'/2'/1'	+ (1 vit. Ou 15 Watts)		I3
	1'/2'/1'	+ (1 vit. Ou 15 Watts)		I3/I4
	1'/2'/1'	+ (1 vit. Ou 10 Watts)		I4
	1'/2'/1'	+ (1 vit. Ou 10 Watts)		I4+
	2'	Récup		I1
	2x Sprints Vitesse			
	2'	Fin de séance		I1
	1h00			