

	Séance HT Oct.		Durée: 1h	
	Temps	Cad.		Zone Intensité
		Niv 1	Niv 2	
Echauffement	5'	libre		I1
	4'	90		I2
	3'	90 +1 vitesse		I2+
	2'	90 +1 vitesse		I3
	1'	90 +1 vitesse		I4
	3'	libre		I1
<b>SERIE 1</b> Travail de vélocité	1'	90		I2
	1'	100	95	I2
	1'	80		I2
	1'	110	100	I2
	1'	70		I2
	1'	120	105	I2
	1'	60		I2
	1'	130	110	I2+
	2'	libre		I1
	2'	libre		I1
<b>SERIE 2</b> Travail de vélocité	30	60		I2
	30	70		I2
	30	80		I2
	30	90		I2
	30	100	95	I2
	30	110	100	I2
	30	120	105	I2
	30	130	110	I2+
	2'	libre		I1
	2'	libre		I1
<b>SERIE 1 &amp; 2</b> Travail de Force	1'	50/60		I2
	1'	50 en danseuse		I2
	1'	50/60		I2
	1'	60 Jbe Gauche		I2
	1'	50/60		I2
	1'	60 Jbe Droite		I2
	1'	50/60		I2
	1'	50/60 Mains ds le dos		I2
	1'	50/60		I2
	2'	Récup 90/100		I1
Retour au calme	4'	SOUPLE		
	1h00			

x2

Temps écoulé	
5	
9	
12	
14	
15	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
28	
	40
	41
	42
	43
	45
29	46
30	47
31	48
32	49
33	50
34	51
35	52
36	53
37	54
39	56
1h00	

