

	Séance HT SHT Jan.		Durée: 1h00	
	Temps	Cad.		Zone Intensité
		Niv 1	Niv 2	
Echauffement	5'	libre		I1
	4'	90		I2
	3'	90		I2+
		+ (1 vit. Ou 10 Watts)		
	2'	90		I2+
		+ (1 vit. Ou 10 Watts)		
	1'	90		I2+
	+ (1 vit. Ou 10 Watts)		I2+	
3'	Récup		I1	
Travail mixte ET début Travail puissance	2'	50		I2
	2'	60		I2
	2'	70		I2
	2'	80		I2
	2'	90		I2
	2'	100	95	I2
	2'	110	100	I2
	1'	120	105	I2
	1'	120	105	I2+
		+ (1 vit. Ou 10 Watts)		
	1'	110		I2
	1'	110	100	I2+
		+ (1 vit. Ou 10 Watts)		
	1'	100		I2
	1'	100	95	I2+
		+ (1 vit. Ou 10 Watts)		
	1'	90		I2
	1'	90		I2+
		+ (1 vit. Ou 10 Watts)		
	1'	80		I2
	1'	80		I2+
		+ (1 vit. Ou 10 Watts)		
	1'	70		I2
	1'	70		I2+
		+ (1 vit. Ou 10 Watts)		
	1'	60		I2
1'	60		I2+	
	+ (1 vit. Ou 10 Watts)			
1'	50		I2	
1'	50		I2+	
	+ (1 vit. Ou 10 Watts)			
3'	Récup		I1	
x2	1'	Sprint sur-vélocité 8" départ arrêté		I?
	1'	Récup 90/100		I1
	3'μ	Récup		I1

Temps écoulé	
5	
9	
12	
14	
15	
18	
20	
22	
24	
26	
28	
30	
32	
33	
34	1h
35	
36	59
37	
38	58
39	
40	57
41	
42	56
43	
44	55
45	
46	54
47	
49	53
52	1h03
1h04	1h06
1h05	1h07
1h10	



1h