

	Séance HT SHT Janv.		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		I3
		+ (1 vit. Ou 10 Watts)		
	1'	90		I3+
+ (1 vit. Ou 10 Watts)				
4'	Récup		I1	
Travail mixte Force/Cadence	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
4'	Récup		I1	
Travail mixte Force/Cadence ET début travail Puissance	1'	50		I2
	1'	+ (1 vit. Ou 10 Watts)		I2+/I3
	1'	60		I2
	1'	+ (1 vit. Ou 10 Watts)		I2+/I3
	1'	70		I2
	1'	+ (1 vit. Ou 10 Watts)		I2+/I3
	1'	80		I2
	1'	+ (1 vit. Ou 10 Watts)		I2+/I3
	1'	90		I2
	1'	+ (1 vit. Ou 10 Watts)		I2+/I3
	1'	100	95	I2
	1'	+ (1 vit. Ou 10 Watts)		I2+/I3
	1'	110	100	I2
	1'	+ (1 vit. Ou 10 Watts)		I2+/I3
	1'	120	105	I2
	1'	+ (1 vit. Ou 10 Watts)		I2+
	2'	90		I2
4'	Récup		I1	
1h00				