


|  | Séance HT SHT 18 Janv.    |                        | Durée:<br>1h00 |                   |
|---|---------------------------|------------------------|----------------|-------------------|
|   | Temps                     | Cad.                   |                | Zone<br>Intensité |
|   |                           | Niv 1                  | Niv 2          |                   |
| Echauffement  | 4'                        | libre                  |                | I1                |
|   | 2'                        | libre                  |                | I2                |
| Travail mixte<br>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<br>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                |
|   | <b>2x Sprints Vitesse</b> |                        |                |                   |
|   | 2'                        | Fin de séance          |                | I1                |
|   | 1h00                      |                        |                |                   |