

	Séance HT 09/12/2023		Durée 1h03	Temps écoulé	
	Temps	Cad.			Zone Intensité
		Niv 1	Niv 2		
Echauffement	5'	libre		I2	5
	4'	90		I2	9
	3'	100		I2+	12
	2'	110		I3	14
	1'	120		I3+	15
	4'	libre		I1	19
SERIE 1 Vélocité Travail de vélocité: Braquet libre	1'	90		I2	20
	1'	100	95	I2	21
	1'	90		I2	22
	1'	110	100	I2	23
	1'	90		I2	24
	1'	120	105	I2	25
	1'	90		I2	26
	1'	130	110	I2+	27
	2'	libre		I1	29
	SERIE 1 Force Travail de Force à 50/60 rpm: Braquet identique sur toute la série	1'30	50/60		I2
1'30		50 en danseuse		I2	32
1'30		50/60		I2	33'30
1'30		60 Jbe G/Main D.		I2	35'
1'30		50/60		I2	36'30
1'30		60 Jbe D/Main G.		I2	38
1'30		50/60		I2	39'30
1'30		50/60 Mains ds le dos		I2	41
1'30		50/60		I2	42'30
1'30		50/60 Mains dvt 1 bidon		I2	44
1'30		50/60		I2	45'30
1'30		Bras tendus coté x2 bid.		I2	47
1'30		50/60		I2	48'30
2'30		Récup 90/100 1'		I1	51
SERIE 2 Vélocité Travail de vélocité: Braquet libre	45"	80		I2	51'45
	45"	90		I2	52'30
	45"	100	95	I2	53'15
	45"	110	100	I2	54
	45"	120	105	I2	54'45
	45"	130	110	I2+	55'30
	45"	120	105	I2	56'15
	45"	110	100	I2	57
	45"	100	95	I2	57'45
	45"	90		I2	58'30
	45"	80		I2	59'15
	1'45	libre		I1	1h01
	Retour au calme	2'	SOUPLE		1h03
	1h03				