

	Séance SHT 03/01/2026			Durée: 1h
	Temps	Cad.		Zone Intensité
		Niv 1	Niv 2	
Echauffement	5'	libre		I1
	3	90 intensité d'endu. Fondamentale		I2
	2'	100	95	I2+
	1'30	110	100	I2+
	1	120	105	I2+
	30'	130	110	I2+
	3	libre		I1
<b>SERIE 1 &amp; 3</b>  Travail mixte <b>FORCE VELOCITE</b>	1'	50/60		I2
	1'	50 en danseuse		I2
	1'	60 Jbe Gauche		I2
	1'	60 Jbe Droite		I2
	1'	50/60 Mains ds le dos		I2
	1'	50/60 bras sur le coté, à l'horizontales		I2
	1'	50/60 bras devant à l'horizontales		I2
	1'	50/60		I2
	1'	1' à + de 100rpm		I0
	2	Récup libre		I1
<b>SERIE 2</b>  Travail de Force		Watts	Vitesses	I2
	3	intensité d'endu. fondamentale		I2
	2	25	2 vitesses	I2+
	1'30	20	1 vitesse	I3
	1'	15	1 vitesse	I3+/I4
	30"	10	1 vitesse	I4+/I5
	3	intensité d'endu. fondamentale		I2
	2	25	2 vitesses	I2+
	1'30	20	1 vitesse	I3
	1'	15	1 vitesse	I3+/I4
	30"	10	1 vitesse	I4+/I5
	3	Récup 1' à 90/100, 2' libre		I1
Retour au calme	3	SOUPLE		
	1h20			