

SEMAINE 1 : SÉANCE DE HT

SÉANCE HT 1 : PMA	SÉANCE HT 2 : TEMPO + VITESSE
<ul style="list-style-type: none">• <u>Échauffement :</u><ul style="list-style-type: none">◦ 20' faciles entre 90 et 100 Rpm• <u>Corps de Séance : Bloc PMA 28'</u><ul style="list-style-type: none">◦ 7 fois (20"PMA-20" Récup-40" PMA-40" Récup-1' PMA-1' Récup)• <u>Récup :</u><ul style="list-style-type: none">◦ 12' facile• <u>Total de la séance : 1h</u>	<ul style="list-style-type: none">• <u>Échauffement :</u><ul style="list-style-type: none">◦ 20' faciles entre 90 et 100 Rpm• <u>Corps de Séance : Tempo+ Vitesse 30'</u><ul style="list-style-type: none">◦ 6 fois (4'40" Tempo+20" Vite)• <u>Récup :</u><ul style="list-style-type: none">◦ 10' facile• <u>Total de la séance : 1h</u>