

SEMAINE 3 : SÉANCE DE HT

SÉANCE HT 1 : PMA	SÉANCE HT 2 : FORCE + VELOCITE
<ul style="list-style-type: none">• <u>Échauffement 20'</u><ul style="list-style-type: none">◦ 18' avec 3 fois (4' facile 100 rpm + 1' jambe D + 1' jambe Gauche)◦ 2' facile 90 rpm• <u>Corps de Séance : Bloc PMA 30'</u><ul style="list-style-type: none">◦ 15 fois 40" PMA / 40" récup• <u>Récup 10'</u><ul style="list-style-type: none">◦ 10' facile• <u>Total de la séance : 1h</u>	<ul style="list-style-type: none">• <u>Échauffement 20'</u><ul style="list-style-type: none">◦ 20' faciles entre 90 et 100 Rpm• <u>Corps de Séance 30': travail de vitesse</u><ul style="list-style-type: none">◦ 5 fois 15" vite - 45" récup◦ 8 fois 30" vite - 2' récup◦ 5 fois 15" vite - 45" récup• <u>Récup :</u><ul style="list-style-type: none">◦ 10' facile 90 rpm• <u>Total de la séance : 1h</u>