

	Séance SHT 22/11/2025		Durée: 1h	
	Temps	Cad.	Zone Intensité	
		Niv 1		Niv 2
Echauffement	5'	libre		I1
	4'	90		I2
	3'	90 rpm + (1 vitesse ou 15 watts)		I2+
	2'	90 rpm + (1 vitesse ou 15 watts)		I3
	1'	90 rpm + (1 vitesse ou 15 watts)		I3+
	3'	libre		I1
SERIE 1 & 2 Travail mixte FORCE VELOCITE	1'	50/60		I2
	1'	50 en danseuse		I2
	1'	90		I2
	1'	100	95	I2
	1'	50/60		I2
	1'	50 en danseuse		I2
	1'	100	95	I2
	1'	110	100	I2
	1'	50/60		I2
	1'	50 en danseuse		I2
	1'	110	100	I2
	1'	120	105	I2
	1'	50/60		I2
	1'	50 en danseuse		I2
	3'	Récup 1' à 90/100, 2' libre		I1
SERIE 3 Travail de Vitesse	1'	80		I1
	1'	90		I2
	1'	100	95	I2
	1'	110	100	I2
	1'	120	105	I2
	1'	130	110	I2+
Retour au calme	3'	SOUPLE		
	1h			