

SEMAINE 2 : SÉANCE DE HT

SÉANCE HT 1 : PMA	SÉANCE HT 2 : FORCE + VELOCITE
<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">◦ 4 fois (30"PMA-30" Récup-45" PMA-45" Récup-1' PMA-1' Récup-45" PMA-45" Récup- 30"PMA-30" 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">◦ 15' faciles entre 90 et 100 Rpm • <u>Corps de Séance : Force + Vitesse 36'</u><ul style="list-style-type: none">◦ 3 fois (4' Force 50 rpm + 1' vélocité 120 rpm+ 3' Force 50 rpm + 1' vélocité 120 rpm + 2' Force 50 pm + 1' vélocité 120 rpm)◦ Le travail de force doit être exécuter à faible intensité avec un faible essoufflement. • <u>Récup :</u><ul style="list-style-type: none">◦ 9' facile • <u>Total de la séance : 1h</u>