Home trainer
Séance 2

TRIATHLON
CLUB BOULONNAIS

<u>Echauffement</u> : 14’ + 1’ de repos passif

- 5’ petit plateau à 40 tpm aucune résistance pulls 120 max
- 3’ grand plateau à 40 tpm niveau 1 / résistance pulls 130 max

- 6’ grand plateau 20 sec appuyer jbe droite
  20 sec appuyer jbe gauche pulls 140 max
  20 sec les deux

Pensez à vous hydrater

<u>Pyramide</u>
Gd plateau, 20 mn à 90 tpm, pulls 150/155 max

- 4 x 45 sec repos 15 (donc départ 60s)
- 2 x 1’30 repos 30 (départ 2’)
- 1 x 3’ repos 60 (départ 4’)
- 2 x 1’30 repos 30
- 4 x 45 sec repos 15

Série à réaliser sans arrêt.

Récup : 3’
Petit plateau – 60 tpm

Vitesse pendant 7’
Petit plateau – aucune résistance

12 à 15 sec en apnée tpm élevée - 15 sec récup active <u>pendant 7’</u>

Récup : 3’
Hydratez-vous correctement pendant la séance.
Au moins 500 ml / séance
Quelques étirements souples

Total : 48’
Philippe