



Durée : 1 h 15

Echauffement : 20 mn (2 x (2 x5 mn))

2 X 5mn : Résistance 1 110 Pulls (50 % FCM)

- 39/ 15 : 3 mn les 2 jambes
2 mn 1' 15sec JD / 15 sec JG
1' 30 sec JD / 30 sec JG

- 50/15 : Idem que le 39/15

2 X 5mn : R1 120 pulls (55% FCM)

- 39/15 : 5 mn avec 8 sec vite / mn
- 50/15 : Idem

Vélocité : 10 mn

R2 145 Pulls max 39/15 (70% FCM)

1 mn : 10 sec à bloc – 10 sec repos

1 mn : 5 sec à bloc – 15 sec repos X5

Série : 40 mn : 4 * (9 mn + 1 mn repos)

R1 ou R2 145 Pulls max (70% FCM)

1 ^{er} .	39/15	20 x 20 sec	départ 30 sec	(repos 10 sec)
2 ^{ème} .	50/15	5 x 1'50 sec	départ 2'	---
3 ^{ème} .	39/15	10 x 50 sec	départ 1'	---
4 ^{ème} .	50/15	2 x 4'15	départ 4'30	(repos 15 sec)

Récupération : 5 mn

NB. Vérifier votre fréquence cardiaque : Au repos, avant votre séance, pendant la séance et après.

Calcul de votre fréquence :

<http://entrainement-sportif.fr/karvonen-frequences-cardiaques.htm>

FCM : 180 (pour moi environ) / FCR (fréquence cardiaque le matin avant de se lever) : 50 (pour moi environ)

FCM – FCR = FC réserve (180 – 50 = 130 à partir de là vous calculer vos %)

Sportez-vous bien

Philippe



Durée : 55 mn

Echauffement : 30 mn

30 mn d'échauffement afin de monter tout doucement en pulls

- **5 mn** : 39/18 R1 110 pulls
- **5 mn** : 50/18 R1 115 pulls
- **5 mn** : 39/15 R1 115 pulls
 - o 3 mn les 2 jambes
 - o 2 mn alterner toutes les 15 sec JD/JG
- **5 mn** : 50/15 R1 120 pulls (Idem que précédent)
- **5 mn** :
 - o 3 mn 39/15 R1 ou R2 125 pulls
 - o 2 mn 50/15 ---- 130 Pulls
- **5 mn** :
 - o 2 mn 39/15 ---- 130 Pulls
 - o 3 mn 50/15 ---- 135 Pulls

Série : 20 mn (4 x 5 mn) R2

- **5 mn** : 50/15 140 Pulls max (70% fcm)
- **5 mn*** : 39/15 150 pulls max (80% fcm)
 - * du 30/30 pendant 5 mn
- **5 mn** : 50/15 140 pulls max
- **5 mn** : 39/15 150 pulls max
 - o 1 mn : 5 sec à bloc – 5 sec repos passif
 - o 1 mn : 10 sec à bloc – 5 sec ---- --
 - o 1 mn : 15 sec à bloc – 15 sec repos passif
 - o 1 mn : 10 sec à bloc – 5 sec ---
 - o 1 mn : 5 sec à bloc – 5 sec repos passif

Récupération : 5 mn R0

Hydratez-vous correctement pendant la séance, 500 ml,

Arrêter la séance si les pulls sont en dessous de 100,

N'hésitez pas à réaliser la séance avec une Fréquence cardiaque inférieure si vous êtes fatigué.

A+

Philippe