



Séance Home Trainer 3
TRIATHLON
CLUB BOULONNAIS

Echauffement : 10 mn

5' : 50 tpm , 110 pulls max, aucune résistance

3' : 50 tpm , 120 pulls max, 1 résistance,

Accélération pendant 15 sec à chaque mn

2' : 80 tpm , pulls 135 max.

Série : 21 mn (7 x 3 mn) Seuil

100 Tpm - 160 pulls max - résistances 2

7 blocs de 3' : 2 mn Gd plateau

1 mn Petit plateau

Récup : 4 mn

Petit plateau - 50 tpm

Pensez à vous hydrater

Travail vitesse : 8 mn (8 x 1 mn)

20 sec Très Très vite - 120 Tpm - résistance 1

40 sec Souple

Récup : 5 mn

Total : 48 mn

Vous devez avoir bu au moins 500 ml lors de la séance
+ continuez à vous hydrater après.

Philippe