



## **Echauffement : 8' + 2' repos passif**

4' : résistance 0 – Petit plateau – 40 Tpm

4' : ---- Gd --- - ----

2' repos passif

Fréquence cardiaque max 140

## **« Série » 3 x 8' + 2**

1<sup>er</sup>. 8' de pédalage + 2' repos passif

Résistance 2 - Gd plateau

45 sec à 80 Tpm

15 sec à 120 Tpm

2. idem que le 1<sup>er</sup> bloc mais

1'40 à 100 Tpm

20 sec repos

3. Tjs résistance 2 et gd plateau (80 Tpm)

20 sec sur la jambe droite

----- gauche

20 sec avec les deux

## **Récupération : 5'**

Petit plateau , 40 tpm, hydratez-vous

Bon courage

Philippe