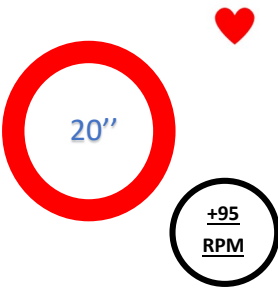
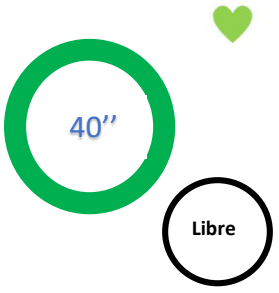
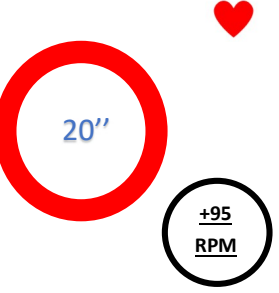
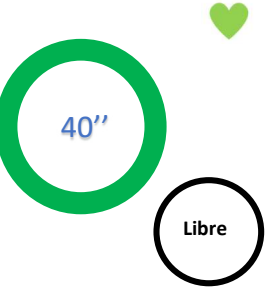
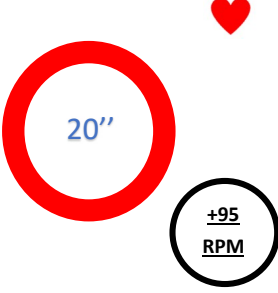
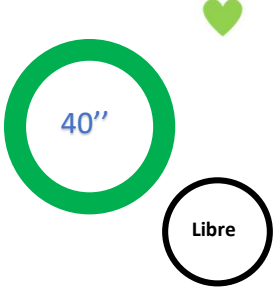
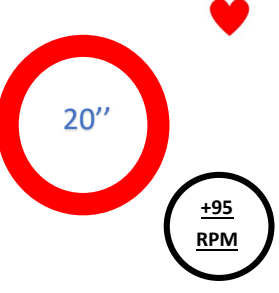
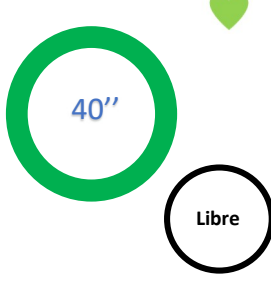
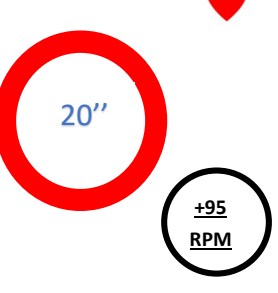
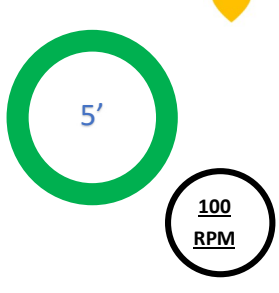
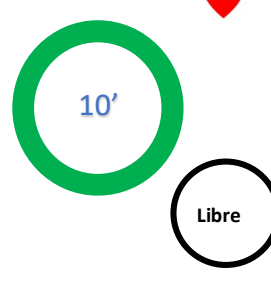


① Sprint	② Récupération	③ Sprint	④ Récupération
			
⑤ Sprint	⑥ Récupération	⑦ Sprint	⑧ Récupération
			
⑨ Sprint	⑩ Récupération	<u>Observations</u>	⑪ Retour au calme
		<p><u>A réaliser 2 fois de suite</u></p> <p><b>Attention :</b> La durée d'effort est relativement longue : ne pas partir trop vite afin de venir chercher ses limites de manière progressive</p>	

Le mot du coach

Echauffement : 15'

- Position de départ : Plateau milieu de cassette à 90 de fréquence de pédalage. Puis on descend les pignons toutes les minutes sans changer de cadence de pédalage
- Au bout de 10' => 5 accélérations de 30 secondes/30 secondes de pédalage lent.
- 5 minutes souples avec une cadence élevée (90 rpm) en revenant sur le petit plateau.

Corps de séance

- 2 séries de 9 x (20 secondes à haute intensité assis/40 secondes de pédalage lent). Attention : La durée d'effort est relativement longue : ne pas partir trop vite afin de venir chercher ses limites de manière progressive.
- Récupération inter-séries: 5 minutes souples sur le petit plateau.
- Penser à boire durant la récupération !