



Séance vélo D'Estelle PATOU

Séance de 2h00 : séance mixte (Durée du corps de la séance : 56')

45' Echauffement en aérobie, vélocité+++.

2 x (2 x (1'vite / 1'souple) en bosse + 8' tempo sur plat R :4')

2 x (2 x (45''vite / '45''souple) en bosse + 6' tempo sur plat R :3')

Le travail de 1'/1' et 45''/45'' étant de la PMA en bosse donc « à bloc » et le tempo étant une allure de course, en position aéro sur prolongateur

Récupération active 20 à 30' mouliné.