



Séance vélo de Samuel PIERRECLAUD

Il s'agit d'une séance PMA, pourquoi? parce que ne sortant pas toujours très bien de l'eau le premier objectif post natatoire est de rentrer coûte que coûte (heureusement il m'arrive de sortir "devant"...), ou bien en cas d'attaque il faut savoir contrer et se faire mal pendant un laps de temps assez court.

Il existe deux types de séance que je fais au moins une fois par semaine, après un échauffement long de 45' au minimum...

la première pendant 20 minutes il s'agit d'alterner 30" à fond dont les 15 premières secondes en danseuse ensuite position tri à fond (toujours), repos 45".

La seconde pendant 20' également il s'agit de faire 1' à fond pour 2' de récup.

La récupération est longue environ 45' voire 1h.

Tranquille...