

2 Séances d'Home Trainer orientées "ENDURANCE" pour passer l'hiver

Séance endurance 1	Allure soutenue	Allure récup	Temps écoulé
Echauffement		4'	4'
1ère partie	3'	1'	8'
	3'	2'	13'
	3'	3'	19'
2ème partie	2'	1'	22'
	2'	2'	26'
	2'	3'	31'
3ème partie	1'	1'	33'
	1'	2'	36'
	1'	3'	40'
retour au calme		2'	42'

Séance endurance 2	Allure soutenue	Allure récup	Temps écoulé
Echauffement		4'	4'
1ère partie	4'	2'	10'
	4'	2'	16'
	4'	2'	22'
	4'	2'	28'
2ème partie	3'	2'	33'
	3'	2'	38'
	3'	2'	43'
3ème partie	2'	2'	47'
	2'	2'	51'
4ème partie	1'	2'	53'
retour au calme		2'	1h