

**Séance N° 1**Séance au seuil à **70** %**Course à pied et escalade**

	Durée	Fréquence cardiaque cible
Echauffement	10 min.	136 bpm

			Durée
Etirements Activo-dynamiques (droite et gauche)	Psoas-Iliaque	Etirements	8 Secs.
		Explosivité	8 Secs.
	Quadriceps	Etirements	8 Secs.
		Explosivité	8 Secs.
	Ischios	Etirements	8 Secs.
		Explosivité	8 Secs.
	Mollets	Etirements	8 Secs.
		Explosivité	8 Secs.

cf. Espace membre > Conseils > Entraînement > Etirements

			Durée	Fréquence cardiaque cible
Echauffement			5 min.	142 bpm
Travail	A effectuer	2	10 min.	156 bpm
Récupération			5 min.	142 bpm
Retour au calme 1			5 min.	142 bpm
Retour au calme 2			5 min.	136 bpm

Durée totale de la séance	60 min.
---------------------------	---------

**Récapitulatif de la séance N° 1**

	Echauffement		Séance Seuil (2x)		Retour au calme	
	1	2	Travail	Récup	1	2
Durée	10	5	10	5	5	5
Bpm	136	142	156	142	142	136