



Timer élève : smartphone (10 minutes)

	Binôme			Trinôme		
	Gain de tonification	Gain de volume musculaire	Gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire	Gain de tonification	Gain de volume musculaire	Gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire
PREPARER	30"	45"	1'20"	10"	20"	20"
EXERCICE	30"	30"	20"	30"	30"	20"
REPOS	30"	45"	1'20"	10"	20"	50"
ROUNDS	10	8	6	15	12	9
CYCLE	1	1	1	1	1	1
REPOS ENTRE LES CYCLES	00"	00"	00"	00"	00"	00"
Chaque élève effectuée en 10 minutes :	5 séries de 15 à 20 répétitions effectuées en 30 secondes et entrecoupées d'1 minute 30 secondes de récupération.	4 séries de 8 à 12 répétitions effectuées en 30 secondes et entrecoupées de 2 minutes de récupération.	3 séries de 6 répétitions effectuées en 20 secondes et entrecoupées de 3 minutes de récupération.	5 séries de 15 à 20 répétitions effectuées en 30 secondes et entrecoupées d'1 minute 30 secondes de récupération.	4 séries de 8 à 12 répétitions effectuées en 30 secondes et entrecoupées de 2 minutes de récupération.	3 séries de 6 répétitions effectuées en 20 secondes et entrecoupées de 3 minutes de récupération.
Charge :	55 à 60 %	75 à 80 %	80 à 90 %	55 à 60 %	75 à 80 %	80 à 90 %

Timer enseignant (1 heure 25 minutes)

	
PREPARER	0"
EXERCICE	10'
REPOS	5'
ROUNDS	6
CYCLE	1
REPOS ENTRE LES CYCLES	00"
Chaque élève effectuée en 1 heure 25 minutes	6 exercices de 10 minutes entrecoupées de 5 minutes de récupération.

