

Échauffement

Total: 03:30 • 14 intervalles / Work (exercices) : 02:20 • 7 intervalles / Rest (récupération) : 01:10 • 7 intervalles

Cycle: 1

1. Work: 20 • **Course** • 03:30

2. Rest: 10 • **Chevilles** • 03:10

Cycle: 2

3. Work: 20 • **Montée de genoux** • 03:00

4. Rest: 10 • **Genoux** • 02:40

Cycle: 3

5. Work: 20 • **Talon fesse** • 02:30

6. Rest: 10 • **Hanches** • 02:10

Cycle: 4

7. Work: 20 • **Pas chassés** • 02:00

8. Rest: 10 • **Colonne vertébrale** • 01:40

Cycle: 5

9. Work: 20 • **Pas croisés** • 01:30

10. Rest: 10 • **Épaules** • 01:10

Cycle: 6

11. Work: 20 • **Course** • 01:00

12. Rest: 10 • **Coudes** • 00:40

Cycle: 7

13. Work: 20 • **Accélération** • 00:30

14. Rest: 10 • **Poignets** • 00:10

Finish • 00:00