



ENTRAINEMENT INTENSIF DES MOLLETS



Respectez scrupuleusement les paramètres d'intensité: >>TECHNIQUE ET TEMPO <i>(Ne ralentissez pas le rythme, ne vous arrêtez pas, n'accélérez pas)</i> >>TEMPS DE RECUPERATION ENTRE CHAQUE SERIE <i>(Chronométrez-vous et respectez le temps exact)</i>	EXERCICES	TECHNIQUE ET TEMPO	NOMBRE DE REPETITIONS	NOMBRE DE SERIES	TEMPS DE RECUPERATION ENTRE CHAQUE SERIE
	ECHAUFFEMENT: Faites 2 séries de 20 répétitions à vide				
	MOLLETS ASSIS (soléaires)	PLEINE AMPLITUDE ISOCINETIQUE TEMPO 2/2	20	5	30"
	MOLLETS DEBOUT CADRE GUIDE OU MACHINE	PLEINE AMPLITUDE ISOCINETIQUE TEMPO 2/2	15	5	40"
	MOLLETS DEBOUT (A VIDE)	PLEINE AMPLITUDE ISOCINETIQUE TEMPO 1/1	15		