



Temps	1mn	Répétition	15	Répétition	10
Repos	15	Repos		Repos	
Nombre série	2	Nombre série	2	Nombre série	2



Temps	45	Temps	30	Temps	30	Temps	45	Temps	45
Repos	15	Repos	15	Repos	15	Repos	15	Repos	15
Nombre série	2	Nombre série	2 (chaque jambe)	Nombre série	2 (chaque jambe)	Nombre série	2	Nombre série	2