

PROGRAMME DE CORDE A SAUTER - NIVEAU AVANCE - DUREE 30 JOURS

SEMAINE	JOUR	DUREE DE LA SEANCE (MINUTES)	DUREE DE LA SERIE (SECONDES)	DUREE DE RECUPERATION* (SECONDES)
1	1	10	60	30
	2	10	60	30
	3	10	60	30
	4	REPOS	REPOS	REPOS
	5	10	60	30
	6	10	60	30
	7	REPOS	REPOS	REPOS
2	8	20	60	30
	9	20	60	30
	10	20	60	30
	11	REPOS	REPOS	REPOS
	12	20	60	30
	13	20	60	30
	14	REPOS	REPOS	REPOS
3	15	25	90	30
	16	25	90	30
	17	25	90	30
	18	REPOS	REPOS	REPOS
	19	25	90	30
	20	25	90	30
	21	REPOS	REPOS	REPOS
4	22	30	120	30
	23	30	120	30
	24	30	120	30
	25	REPOS	REPOS	REPOS
	26	30	120	30
	27	30	120	30
	28	REPOS	REPOS	REPOS
5	29	30	120	15
	30	30	120	15

*Attention : Ne jamais dépasser la Fréquence Cardiaque maximale (FC max). Utiliser un cardiofréquencemètre.
Si la Fréquence Cardiaque maximale (FC max) est atteinte, rallonger les durées de récupération.