

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

SEMAINE	JOUR	DUREE DE LA SEANCE (MINUTES)	DUREE DE LA SERIE (SECONDES)	DUREE DE RECUPERATION* (SECONDES)
1	1	5	10	30
	2	5	10	30
	3	5	10	30
	4	REPOS	REPOS	REPOS
	5	5	15	30
	6	5	15	30
	7	REPOS	REPOS	REPOS
2	8	7	15	30
	9	7	15	30
	10	7	15	30
	11	REPOS	REPOS	REPOS
	12	7	20	30
	13	7	20	30
	14	REPOS	REPOS	REPOS
3	15	10	20	30
	16	10	20	30
	17	10	20	30
	18	REPOS	REPOS	REPOS
	19	10	30	30
	20	10	30	30
	21	REPOS	REPOS	REPOS
4	22	12	30	30
	23	12	30	30
	24	12	30	30
	25	REPOS	REPOS	REPOS
	26	12	45	30
	27	12	45	30
	28	REPOS	REPOS	REPOS
5	29	12	45	15
	30	12	45	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.