

**PROGRAMME DE CORDE A SAUTER - NIVEAU PROFESSIONNEL - DUREE 30 JOURS**

SEMAINE	JOUR	DUREE DE LA SEANCE (MINUTES)	DUREE DE LA SERIE (SECONDES)	DUREE DE RECUPERATION* (SECONDES)
1	1	20	120	30
	2	20	120	30
	3	20	120	30
	4	REPOS	REPOS	REPOS
	5	20	120	30
	6	20	120	30
	7	REPOS	REPOS	REPOS
2	8	30	180	30
	9	30	180	30
	10	30	180	30
	11	REPOS	REPOS	REPOS
	12	30	180	30
	13	30	180	30
	14	REPOS	REPOS	REPOS
3	15	45	300	30
	16	45	300	30
	17	45	300	30
	18	REPOS	REPOS	REPOS
	19	45	300	30
	20	45	300	30
	21	REPOS	REPOS	REPOS
4	22	60	360	30
	23	60	360	30
	24	60	360	30
	25	REPOS	REPOS	REPOS
	26	60	360	30
	27	60	360	30
	28	REPOS	REPOS	REPOS
5	29	60	420	15
	30	60	420	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.