



<p><b>Séances d'Aérobic</b> <b>Partie Technique magazine N°19</b></p>
---

**Auteur : Alexis DEJARDIN**

	<b>SEANCE 1</b>
20mn de footing allure régulière 20mn de Fartlek (1mn VMA / 1mn footing lent)	
	<b>SEANCE 2</b>
30mn de footing allure régulière 30mn de Fartlek	
	<b>SEANCE 3</b>
3 séries 10mn de 30/30 (140m)  <i>4mn de récupération entre les séries</i>	
	<b>SEANCE 4</b>
2 séries 12mn de 15/15 (60m)  <i>4mn de récupération entre les séries</i> 6mn de 5/25	
	<b>SEANCE 5</b>
12mn de 30/30 (140m) 10mn de 15/15 (63m) 2 séries 6mn de 5/15, course cadencée  <i>4mn de récupération entre les séries</i>	

**SEANCE 6**

10mn 30/30 (145m)  
10mn 20/20 (95m)  
10mn 15/15 (68m)

**SEANCE 7**

3séries :

- 4mn 30/30 (150m)
- 3mn 20/20 (100m)
- 3mn 15/15 (70m)

*4mn de récupération entre les séries*

**SEANCE 8**

Fartlek 4 séries 12mn  
20/20/30/30/40/40/50/50/100m, alterner PMA/footing

**SEANCE 9**

Fartlek 3 séries 10mn  
50m vite / 50m lent / 100m vite / 50m lent / 150m vite / 50m lent

**SEANCE 10**

3 séries 12mn au choix de :

- 20/20 (100M)
- 15/15 (70m)
- 10/10 (50m)
- 5/25 (25m)