

10' / 15' sur 6 minutes

15km/h : 42m

16km/h : 44 m

17km/h : 47m

17,5km/h : 49m

18km/h : 50m



1	0'	aller
	0'10	recup
2	0'25	retour
	0'35	recup
3	0'50	aller
	1'	recup
4	1'15	retour
	1'25	recup
5	1'50	aller
	2'	recup
6	2'10	retour
	2'25	recup
7	2'35	aller
	2'50	recup
8	3'	retour
	3'15	recup
9	3'25	aller
	3'50	recup
10	4'	retour
	4'10	recup
11	4'25	aller
	4'35	recup
12	4'50	retour
	5'	recup
13	5'15	aller
	5'25	recup
14 répétitions	5'50	retour
	6'	recup

Jaune = Effort

Blanc = Récup