

15' / 20' sur 8 minutes

15km/h : 62m

16km/h : 66 m

17km/h : 70m

17,5km/h : 72m

18km/h : 75m



1	0'	aller
	15'	recup
2	35'	retour
	50'	recup
3	1'10	aller
	1'25	recup
4	1'45	retour
	2'	recup
5	2'20	aller
	2'35	recup
6	2'55	retour
	3'10	recup
7	3'30	aller
	3'45	recup
8	4'05	retour
	4'20	recup
9	4'40	aller
	4'55	recup
10	5'15	retour
	5'30	recup
11	5'50	aller
	6'10	recup
12	6'25	retour
	6'45	recup
13	7'00	aller
	7'20	recup
14 répétitions	7'35	retour
	7'55	recup

