

coaching-cardio

by CARDISPORT

Vos coordonnées



Mlle Louise BELLE

Age : 29 ans
Poids (kg) : 58.00
VMA : 14.94
PMA : 195.69
VO2max : 46.00

Votre coach



M Chris VIEIRA
info@cardisport.fr
Tél : 0380715373

Séance "Endurance intensive progressive niveau 8"

Date prévisionnelle : 13/08/2011

Durée estimée : 54 min

Présence du coach : oui

Commentaire : Je serai présent lors de cette séance Au plaisir Votre Coach



Exercices	Volume	Vitesse	Puissance	RPM
Echauffement	10 min	9.0 Km/h	117 Watts	65-75
Effort	4 min	9.7 Km/h	127 Watts	85-95
Effort	5 min	10.5 Km/h	137 Watts	75-85
Effort	6 min	11.2 Km/h	147 Watts	85-95
Effort	7 min	12.0 Km/h	157 Watts	75-85
Effort	8 min	12.7 Km/h	166 Watts	85-95
Effort	9 min	13.1 Km/h	172 Watts	75-85
Retour au calme	5 min	9.0 Km/h	117 Watts	Libre

Durée totale de la séance : 54 min
Dépense énergétique : 507.25 Kcal

Feedback de la séance Endurance intensive progressive niveau 8

Date de réalisation :

Difficulté de la séance ?

- Trop facile
- Facile
- Moyen
- Trop difficile



coaching-cardio

by CARDI SPORT

Forme en fin de séance

- bonne
- moyenne
- mauvaise

Vos commentaires :