

## Séance Home Trainer n°4

- **Durée** : 50 minutes
- **Pensez à bien vous hydrater pendant la séance**
- **Déroulement de la séance** :
  - Echauffement : 30 minutes progressif
  - Corps de séance :
    - 8x10'' sprint (restez assis pendant les sprints)
    - Récupération 1 minute entre chaque sprint
  - 10 min à allure réduite pour récupérer et terminer la séance

