

Séance Home Trainer n°7

- **Durée** : 1h00
- **Pensez à bien vous hydrater pendant la séance**
- **Déroulement de la séance** :
 - Echauffement : 25 minutes progressif
 - Corps de séance :
 - 3 x 8 min à allure soutenue → récup 2 minutes entre chaque série
 - 5 minutes à allure réduite pour récupérer et terminer la séance

