

## Programme Orbite 360™ : Patinage de vitesse – Mobilité & Gainage de base

	#	Nom	Activatio n		Séance # 1	Séance # 2	Séance # 3	Séance # 4	Séance # 5	Séance # 6	Séance # 7	Séance # 8	Total de répétitions / Cycle
<b>A</b>	6.9	Ouverture un pied au sol, pied droit dans l'Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	12	272
				Séries	4	4	4	4	4	4	4		
				Total / séance	24	24	32	32	32	40	40	48	
<b>B</b>	6.10	Ouverture un pied au sol, pied gauche dans l'Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	12	272
				Séries	4	4	4	4	4	4	4		
				Total / séance	24	24	32	32	32	40	40	48	
<b>C</b>	7.13	Patinage de vitesse Fente arrière avec Orbite 360™ Au pied droit	4	Répétitions	8	10	10	12	12	15	15	20	272
				Séries	4	4	4	4	4	4	4	4	
				Total / séance	32	40	40	48	48	60	60	80	
<b>D</b>	5.1	Mountain Climber pied droit Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	12	272
				Séries	4	4	4	4	4	4	4	4	
				Total / séance	24	24	32	32	32	40	40	48	
<b>E</b>	5.2	Mountain Climber pied gauche Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	12	272
				Séries	4	4	4	4	4	4	4	4	
				Total / séance	24	24	32	32	32	40	40	48	
<b>F</b>	7.13	Patinage de vitesse Fente arrière avec Orbite 360™ Au pied gauche	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	12	272
				Séries	4	4	4	4	4	4	4	4	
				Total / séance	24	24	32	32	32	40	40	48	
<b>G</b>	9.8	Pont avec pied gauche au sol et aller-retour pied droit dans Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	12	272
				Séries	4	4	4	4	4	4	4	4	
				Total / séance	24	24	32	32	32	40	40	48	
<b>H</b>	9.9	Pont avec pied droit au sol et aller-retour pied gauche dans Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	12	272
				Séries	4	4	4	4	4	4	4	4	
				Total / séance	24	24	32	32	32	40	40	48	
<b>I</b>	7.15	Patinage de vitesse Fente latérale avec Orbite 360™ au pied droit	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	12	272
				Séries	4	4	4	4	4	4	4	4	
				Total / séance	24	24	32	32	32	40	40	48	
<b>J</b>	7.15	Patinage de vitesse Fente latérale avec Orbite 360™ au pied gauche	4	Répétitions	6	6	8	8	8	10	10	12	272
				Séries	4	4	4	4	4	4	4	4	
				Total / séance	24	24	32	32	32	40	40	48	
		Total de répétition / Séance		240	240	320	320	320	400	400	480	2720	