

Programme Orbite 360™ : Patinage de vitesse – Puissance # 2

	#	Nom	Activatio n		Séance # 1	Séance # 2	Séance # 3	Séance # 4	Séance # 5	Séance # 6	Séance # 7	Séance # 8	Total de répétitions / Cycle
A	5.7	Mountain Climber deux pieds Orbites 360™ alternés gauche, droite	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	9.4	Pont avec deux Orbites 360™ aux pieds, aller-retour 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	
C	9.5	Pont avec deux Orbites 360™ aux pieds, aller-retour pied gauche	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	
D	7.13	Patinage de vitesse Fente arrière 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	
E	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	
F	5.8	Mountain Climber deux pieds Orbites 360™ simultanés à deux pieds	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	
G	7.18	Patinage de vitesse Combo Fentes et extension avec 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	
H	9.7	Combo Pont deux Orbites 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	
I	7.17	Patinage de vitesse Fente latérale et croisement 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	
J	7.17	Patinage de vitesse Fente latérale et croisement 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

