

Programme Orbite 360™ : Préparation Physique à la course : Mobilité

	#	Nom	Activation		Séance # 1	Séance # 2	Séance # 3	Séance # 4	Séance # 5	Séance # 6	Séance # 7	Séance # 8	Total de répétitions / Cycle
A	5.1	Mountain Climber pied droit Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	6	6	6	8	8	10	186
				Séries	3	3	4	4	4	3	3	3	
				Total / séance	18	18	24	24	24	24	24	30	
B	5.2	Mountain Climber pied gauche Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	6	6	6	8	8	10	186
				Séries	3	3	4	4	4	3	3	3	
				Total / séance	18	18	24	24	24	24	24	30	
C	6.9	Ouverture un pied au sol, pied droit dans l'Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	6	6	6	8	8	10	186
				Séries	3	3	4	4	4	3	3	3	
				Total / séance	18	18	24	24	24	24	24	30	
D	6.10	Ouverture un pied au sol, pied gauche dans l'Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	6	6	6	8	8	10	186
				Séries	3	3	4	4	4	3	3	3	
				Total / séance	18	18	24	24	24	24	24	30	
E	9.8	Pont avec pied gauche au sol et aller-retour pied droit dans Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	6	6	6	8	8	10	186
				Séries	3	3	4	4	4	3	3	3	
				Total / séance	18	18	24	24	24	24	24	30	
F	9.9	Pont avec pied droit au sol et aller-retour pied gauche dans Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	6	6	6	8	8	10	186
				Séries	3	3	4	4	4	3	3	3	
				Total / séance	18	18	24	24	24	24	24	30	
G	5.11	Spiderman pied droit Orbite 360™	6	Répétitions	6	6	6	6	6	8	8	10	186
				Séries	3	3	4	4	4	3	3	3	
				Total / séance	18	18	24	24	24	24	24	30	
H	5.12	Spiderman pied gauche Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	6	6	6	8	8	10	186
				Séries	3	3	4	4	4	3	3	3	
				Total / séance	18	18	24	24	24	24	24	30	
I	7.1	Fente arrière pied droit sur l'Orbite 360™	6	Répétitions	6	6	6	6	6	8	8	10	186
				Séries	3	3	4	4	4	3	3	3	
				Total / séance	18	18	24	24	24	24	24	30	
J	7.1	Fente arrière pied gauche sur l'Orbite 360™	6	Répétitions	6	6	6	6	6	8	8	10	186
				Séries	3	3	4	4	4	3	3	3	
				Total / séance	18	18	24	24	24	24	24	30	
		Total de répétition / Séance			180	180	240	240	240	240	240	300	1860