

## Programme Orbite 360™ : Préparation Physique à la course : 21 & 42 km

	#	Nom	Activation		Séance # 1	Séance # 2	Séance # 3	Séance # 4	Séance # 5	Séance # 6	Séance # 7	Séance # 8	Total de répétitions / Cycle
<b>A</b>	10.1	Coureur avec Orbite 360™ au pied avant droit	15 secondes	Répétitions	15''	15''	20''	20''	20''	20''	20''	20''	810''
				Séries	5	5	5	5	5	6	6	6	
				Total / séance	75''	75''	100''	100''	100''	120''	120''	120''	
<b>B</b>	10.2	Coureur avec Orbite 360™ au pied avant gauche	15 secondes	Répétitions	15''	15''	20''	20''	20''	20''	20''	20''	810''
				Séries	5	5	5	5	5	6	6	6	
				Total / séance	75''	75''	100''	100''	100''	120''	120''	120''	
<b>C</b>	7.1	Fente arrière pied droit sur l'Orbite 360™	4	Répétitions	4	4	6	6	6	8	8	8	250
				Séries	5	5	5	5	5	5	5	5	
				Total / séance	20	20	30	30	30	40	40	40	
<b>D</b>	7.1	Fente arrière pied gauche sur l'Orbite 360™	4	Répétitions	4	4	6	6	6	8	8	8	250
				Séries	5	5	5	5	5	5	5	5	
				Total / séance	20	20	30	30	30	40	40	40	
<b>E</b>	9.7	Combo Pont deux Orbites 360™	2	Répétitions	3	3	5	5	5	6	6	6	165
				Séries	5	5	5	5	5	5	5	5	
				Total / séance	15	15	25	25	25	30	30	30	
<b>F</b>	5.9	MC Combo deux pieds Orbites 360™ alternés et simultané	2	Répétitions	3	3	5	5	5	6	6	6	165
				Séries	5	5	5	5	5	5	5	5	
				Total / séance	15	15	25	25	25	30	30	30	
<b>G</b>	6.1	Colline, deux pieds dans les Orbites 360™	4	Répétitions	5	5	6	6	6	8	8	8	260
				Séries	5	5	5	5	5	5	5	5	
				Total / séance	25	25	30	30	30	40	40	40	
		Total de répétition / Séance			95 & 150''	95 & 150''	140 & 200''	140 & 200''	140 & 200''	160 & 240''	160 & 240''	160 & 240''	1090 & 1620''