

## Programme Orbite 360™ : Préparation Physique à la course : 5 & 10 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	20''	20''	30''	30''	30''	30''	30''	30''	850''
				Séries	4	4	4	4	4	5	5	5	
				Total / séance	80''	80''	120''	120''	120''	150''	150''	150''	
<b>B</b>	10.2	Coureur avec Orbite 360™ au pied avant gauche	15 secondes	Répétitions	20''	20''	30''	30''	30''	30''	30''	30''	850''
				Séries	4	4	4	4	4	5	5	5	
				Total / séance	80''	80''	120''	120''	120''	150''	150''	150''	
<b>C</b>	8.1	Squat pied droit sur Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	8	8	8	8	8	8	264
				Séries	4	4	4	4	4	5	5	5	
				Total / séance	24	24	32	32	32	40	40	40	
<b>D</b>	8.2	Squat pied gauche sur Orbite 360™	4	Répétitions	6	6	8	8	8	8	8	8	264
				Séries	4	4	4	4	4	5	5	5	
				Total / séance	24	24	32	32	32	40	40	40	
<b>E</b>	9.7	Combo Pont deux Orbites 360™	3	Répétitions	4	4	6	6	6	6	6	6	194
				Séries	4	4	4	4	4	5	5	5	
				Total / séance	16	16	24	24	24	30	30	30	
<b>F</b>	5.9	MC Combo deux pieds Orbites 360™ alternés et simultané	3	Répétitions	4	4	6	6	6	6	6	6	194
				Séries	4	4	4	4	4	5	5	5	
				Total / séance	16	16	24	24	24	30	30	30	
		Total de répétition / Séance			80 & 160''	80 & 160''	112 & 240''	112 & 240''	112 & 240''	140 & 300''	140 & 300''	140 & 300''	916 & 1700''