

# Séance C18

## PLAN DE SÉANCE

	Thème	Durée chanson	Chanson	Durée totale	45:00
1	Échauffement	03:58	Wolf Hour- Paisley Pink		
2	Cardio	04:24	Hey now- Ramin		
3	Cardio	03:59	This is how i feel inside - Ruzer		
4	Bras	03:55	A better you - Alder		
5	Cardio	03:55	Payback - STRLGHT		
6	Cardio	03:53	UND3RGROUND - Ruzer		
7	Jambes	04:32	Lost in your paradise - Swif7		
8	Cardio	03:54	Furious - Squid		
9	Cardio	03:52	I don't wanna waste no time - Ruzer		
10	Abdos	03:58	Callin me - Killrude		
11	Récupération	04:35	Moneymoneymoney - Magnofield		

## SCRIPT DE SÉANCE

Thème	Chanson	De...	À...	Série	Exercice	Durée	Rythme	Répétition	Cadence
1. Échauffement		00:05	00:15		Bras seuls	00:10	1//1	10	64
Durée	03:58	00:15	00:45		Bras corps	00:30	2//2	16	32
Début	00:05	00:45	01:15		Longueur	00:30	2//6	8	16
Fin	04:03	01:15	01:45		Demi-coullisse	00:30	2//2	16	32
		01:45	02:00		Jambes seules	00:15	2//2	8	32
		02:00	02:46		Longueur	00:46	2//6	12	16
		02:46	03:16		Demi-coullisse	00:30	2//2	16	32
		03:16	04:03		Longueur	00:47	2//6	13	16
2. Cardio		04:03	04:10		Bras seuls	00:07	1//1	7	56
Durée	04:24	04:10	04:44	Série A	1 Longueur + 1 bras seuls	00:34	2//1/1/1/4	8	--
Début	04:03	04:44	05:01		Demi-coullisse	00:17	2//2	8	28
Fin	08:27	05:01	05:10		Accélération	00:09	2//2	4	28
		05:10	05:44		1 Longueur + 1 bras seuls	00:34	2//1/1/1/4	8	--
		05:44	06:01		Demi-coullisse	00:17	2//2	8	28
		06:01	06:17	Série B	Accélération	00:16	2//2	8	28
		06:17	06:35		Demi-coullisse	00:18	2//2	8	28
		06:35	06:43		Accélération	00:08	2//2	4	28
		06:43	07:17		1 Longueur + 1 bras seuls	00:34	2//1/1/1/4	8	--
		07:17	07:34		Demi-coullisse	00:17	2//2	8	28
		07:34	07:51	Série B	Accélération	00:17	2//2	8	28
		07:51	08:08		Demi-coullisse	00:17	2//2	8	28
		08:08	08:27		Accélération	00:19	2//2	9	28
3. Cardio		08:27	08:38		Longueur	00:11	2//6	4	22
Durée	03:59	08:38	08:49	Série A	Bras seuls LENT	00:11	2//2	8	44
Début	08:27	08:49	09:34		1 Longueur intense // 2 Bras corps	00:45	2//6/2/2/2/2/2	8	--
Fin	12:26	09:34	09:50		Longueur	00:16	2//6	6	22
		09:50	10:01	Série A	Bras seuls LENT	00:11	2//2	8	44
		10:01	11:08		1 Longueur intense // 2 Bras corps	01:07	2//6/2/2/2/2/2	12	--
		11:08	11:24		Longueur	00:16	2//6	6	22
		11:24	11:35	Série A	Bras seuls LENT	00:11	2//2	8	44
		11:35	12:19		1 Longueur intense // 2 Bras corps	00:44	2//6/2/2/2/2/2	8	--
		12:19	12:26	--	Longueur	00:07	2//6	2	22
4. Bras		12:26	13:10		Longueur + arrêt	00:44	2//2/4	12	16
Durée	03:55	13:10	13:26	Série A	Bras seuls	00:16	1//1	16	64
Début	12:26	13:26	14:27		Sphinx intense	01:01	1//1	64	--
Fin	16:21	14:27	15:12		Longueur + arrêt	00:45	2//6	12	16
		15:12	15:27	Série A	Bras seuls	00:15	1//1	16	64
		15:27	16:13		Sphinx intense	00:46	1//1	48	--
		16:13	16:21	--	Bras seuls	00:08	1//1	8	64
5. Cardio		16:21	16:46		Longueur + arrêt	00:25	2//2/4	7	16
Durée	03:55	16:46	17:01	Série A	Demi-coullisse	00:15	2//2	8	32
Début	16:21	17:01	18:08		Accélération	01:07	2//2	36	32
Fin	20:16	18:08	18:38		Longueur + arrêt	00:30	2//2/4	8	16
		18:38	18:53	Série A +	Demi-coullisse	00:15	2//2	8	32
		18:53	20:16		Accélération	01:23	2//2	44	32
6. Cardio		20:16	20:50		Jambes seules LENT	00:34	4//4	BLANC - 12	21
Durée	03:53	20:50	21:12	Série A	Demi-coullisse	00:22	2//2	16	43
Début	20:16	21:12	21:56		Longueur intense	00:44	2//6	16	21
Fin	24:09	21:56	22:19		Demi-coullisse	00:23	2//2	16	43
		22:19	23:03	Série B	Longueur intense	00:44	2//6	16	21
		23:03	23:25		Demi-coullisse	00:22	2//2	16	43
		23:25	24:09	Série B	Longueur intense	00:44	2//6	16	21
7. Jambes		24:09	24:31		MONTER RESI - Longueur	00:22	2//6	BLANC - 6	18
Durée	04:32	24:31	24:57	Série A	Longueur intense	00:26	2//6	8	18
Début	24:09	24:57	25:35		Jambes seules	00:38	2//2	24	37
Fin	28:41	25:35	26:04		Longueur	00:29	2//6	9	18
		26:04	26:30	Série A	Longueur intense	00:26	2//6	8	18
		26:30	27:08		Jambes seules	00:38	2//2	24	37
		27:08	27:37		Longueur	00:29	2//6	9	18
		27:37	28:03	Série A	Longueur intense	00:26	2//6	8	18
		28:03	28:41		Jambes seules	00:38	2//2	24	37
8. Cardio		28:41	28:59		BAISSER RESI - Bras corps	00:18	2//2	13	44
Durée	03:54	28:59	29:10	Série A	Bras corps intense	00:11	2//2	8	44
Début	28:41	29:10	29:32		Longueur	00:22	2//6	8	22
Fin	32:35	29:32	30:17		1 Demi-coullisse // 1 Bras seuls	00:45	2//2/2/2/2	16	44
		30:17	30:38		Longueur intense	00:21	2//6	8	22
		30:38	30:55		Bras corps	00:17	2//2	13	44
		30:55	31:06	Série A	Bras corps intense	00:11	2//2	8	44
		31:06	31:28		Longueur	00:22	2//6	8	22
		31:28	32:12		1 Demi-coullisse // 1 Bras seuls	00:44	2//2/2/2/2	16	44
		32:12	32:35		Longueur intense	00:23	2//6	9	22
9. Cardio		32:35	32:55		Longueur	00:20	2//6	7	21
Durée	03:52	32:55	33:06	Série A	Longueur intense	00:11	2//6	4	21
Début	32:35	33:06	33:51		Quart coullisse	00:45	2//2	32	42
Fin	36:27	33:51	34:13		Longueur	00:22	2//6	8	21
		34:13	34:24	Série A	Longueur intense	00:11	2//6	4	21
		34:24	35:09		Quart coullisse	00:45	2//2	32	42
		35:09	35:31		Longueur	00:22	2//6	8	21
		35:31	35:42	Série A	Longueur intense	00:11	2//6	4	21
		35:42	36:27		Quart coullisse	00:45	2//2	32	42
10. Abdos		36:27	37:00	Série A	Mountain climber	00:33	1//1	32	--
Durée	03:58	37:00	37:31	Série B	Longueur couchée	00:31	2//6	8	15
Début	36:27	37:31	37:47		Bras corps	00:16	2//2	8	30
Fin	40:25	37:47	38:03		Crunch iso + bras	00:16	--	--	--
		38:03	38:34		Longueur couchée	00:31	2//6	8	15
		38:34	38:50	Série A	Bras corps	00:16	2//2	8	30
		38:50	39:22		Mountain climber	00:32	1//1	32	--
		39:22	40:25	Série C	Planche frontale	01:03	--	--	--
11. Etirements		40:25	45:00	--	Récupération	04:35	--	--	--
Durée	04:35								
Début	40:25								
Fin	45:00								