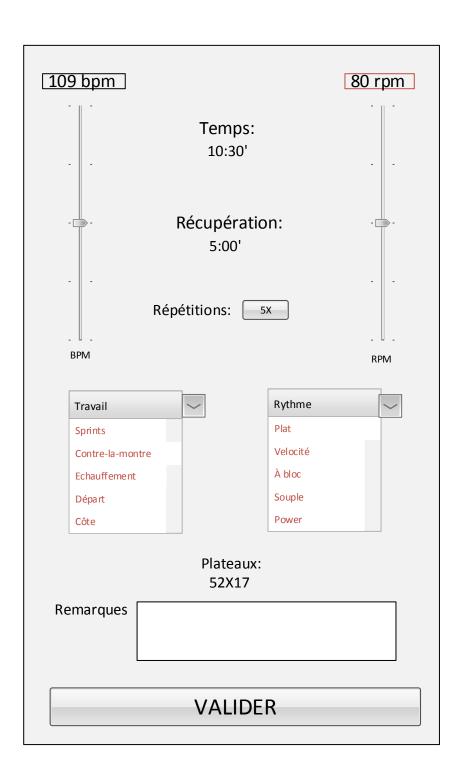
Entraînement 5	01/12/2015
Entraînement 4	01/11/2015
Entraînement 3	01/10/2015
Effacer l'entraînement ?	DELETE
Entraînement 1	01/12/2014
AJOUTER ENTRAINEMENT	

Entraînement 1 RPM: 90 10:30' Échauffement BPM: 155 Remarques: 3-4 sprints 10" RPM: 190 Sprint 05:00' BPM: 180 Plateaux: 52 X 17-19 RPM: 70 Récupération 01:00' BPM: 90 DELETE Effacer cet élement? RPM: --Contre-la-montre – à bloc 15:00' BPM: --DÉMARRER



Entraînement 1 – bloc 5

TRAVAIL: Sprints

BPM: 170-175

RYTHME: à bloc RPM: 200

PLATEAU: 52X17

Remarque: -

SUIVANT:

Récupération 5 minutes

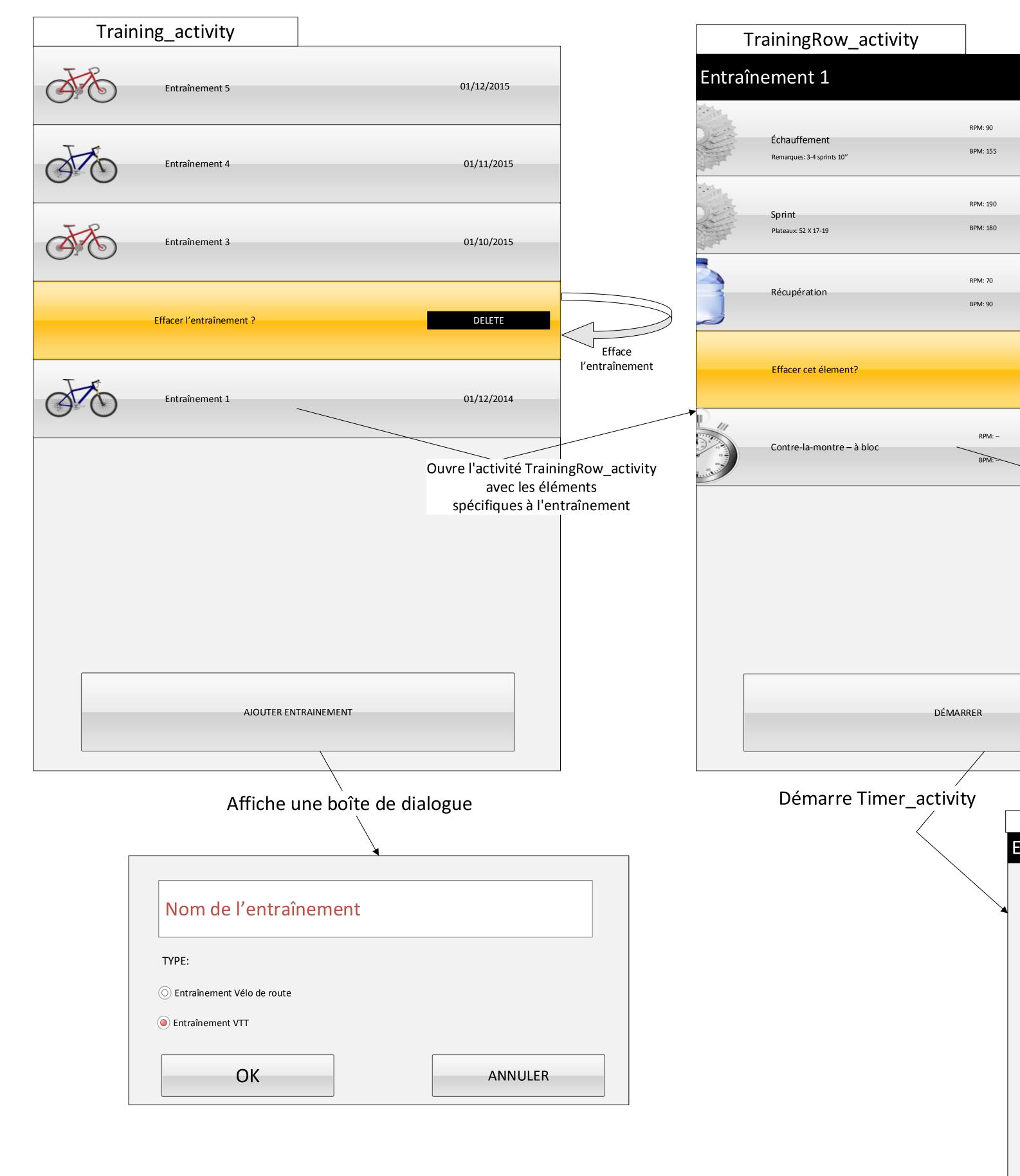
9:39

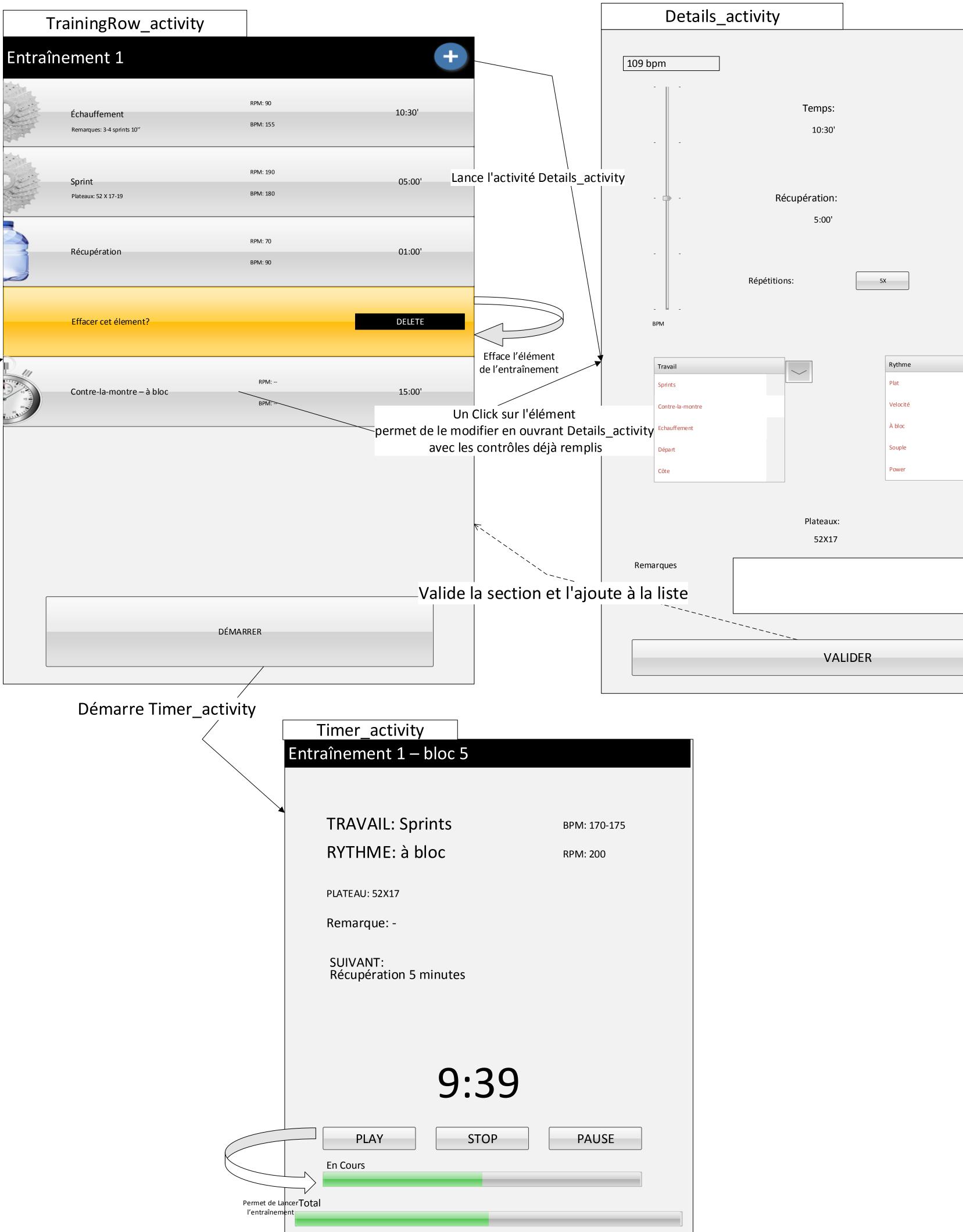
PLAY STOP PAUSE

En Cours

Total







80 rpm

