

## NIVEAU DÉBUTANT

Semaine 1			
	Durée	Sauts	Récupération
Séance 1	5 minutes	20 secondes	30 secondes
Séance 2	5 minutes	30 secondes	30 secondes
Séance 3	5 minutes	40 secondes	30 secondes

Semaine 2			
	Durée	Sauts	Récupération
Séance 1	5 minutes	50 secondes	30 secondes
Séance 2	5 minutes	1 minute	30 secondes
Séance 3	5 minutes	1 minute	20 secondes

Semaine 3			
	Durée	Sauts	Récupération
Séance 1	5 minutes	1 minute	10 secondes
Séance 2	10 minutes	1 minute	30 secondes
Séance 3	10 minutes	1 minute	30 secondes

## NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Semaine 1			
	Durée	Sauts	Récupération
Séance 1	10 minutes	2 minutes	1 minute
Séance 2	10 minutes	2 minutes	30 secondes
Séance 3	5 minutes	5 minutes	
Séance 4	5 minutes	5 minutes	

Semaine 2			
	Durée	Sauts	Récupération
Séance 1	10 minutes	2 minutes	1 minute
Séance 2	10 minutes	2 minutes	30 secondes
Séance 3	12 minutes	5 minutes	1 minute
Séance 4	12 minutes	5 minutes	1 minute

Semaine 3			
	Durée	Sauts	Récupération
Séance 1	15 minutes	3 minutes	1 minute
Séance 2	15 minutes	3 minutes	30 secondes
Séance 3	16 minutes	5 minutes	30 secondes
Séance 4	10 minutes	10 minutes	

Semaine 4			
	Durée	Sauts	Récupération
Séance 1	16 minutes	5 minutes	30 secondes
Séance 2	10 minutes	10 minutes	
Séance 3	16 minutes	5 minutes	1 minute
		10 minutes	
Séance 4	18 minutes	8 minutes	1 minute

Semaine 5			
	Durée	Sauts	Récupération
Séance 1	16 minutes	5 minutes	30 secondes
Séance 2	16 minutes	5 minutes	1 minute
		10 minutes	
Séance 3	18 minutes	8 minutes	1 minute
Séance 4	15 minutes	15 minutes	