

Source : [Comment tirer davantage de bénéfices de l'EPI](#)
 Guy Thibault, Ph.D., professeur associé,
 Département de kinésiologie de l'Université de Montréal

Séance « Ultime »

3 x 3 x 40-20; reste du 5 min récup active

3 x 3 x 30-30; reste du 5 min récup active

3 x 3 x 20-40; reste du 5 min récup active

Intensité		
très élevée, ajustée	moyenne	très faible
0:40	0:20	
0:40	0:20	
0:40		2:20
0:40	0:20	
0:40	0:20	
0:40		2:20
0:40	0:20	
0:40	0:20	
0:40		2:20
0:30	0:30	
0:30	0:30	
0:30		2:30
0:30	0:30	
0:30	0:30	
0:30		2:30
0:30	0:30	
0:30	0:30	
0:30		2:30
0:20	0:40	
0:20	0:40	
0:20		2:40
0:20	0:40	
0:20	0:40	
0:20		2:40
0:20	0:40	
0:20	0:40	
0:20		2:40

3 blocs
 3 séries
 3 répétitions

