

**Echauffement**

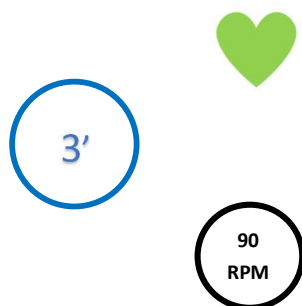
- Départ petit plateau - milieu de cassette – Fréquences de pédalage 90 à 100 RPM (Rotation Par Minute)
- Descendre les dents peu à peu sur le format 1 dent en moins toutes les minutes tout en restant à la même fréquence de pédalage (=> augmentation naturelle de la vitesse)
- Au bout de 10' faire 4X30/30 sur le grand plateau en danseuse souple ou assis avec 2 dents de moins ;
- Au bout de 15', faire 2X1' (allure très soutenue) – Récup 2' (allure facile)



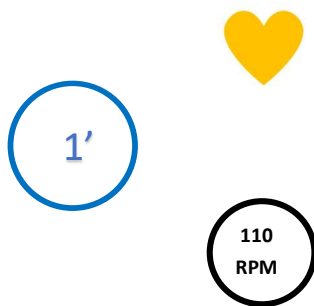
**Corps de séance**

A faire 5 fois

① Endurance basse



② Endurance haute



③ Sprint



**Retour au calme libre**



**Le mot du coach**

- ⚡ Il s'agit d'une séance qui vise à entretenir l'endurance de base et permet de se concentrer sur la technique de pédalage
- ⚡ Penser à garder le bassin fixe sur la selle et ne pas faire rouler les épaules
- ⚡ Alternier les positions en haut des poignées (endurance basse) et en bas des poignées (endurance basse)
- ⚡ Se concentrer sur son geste de pédalage en pensant à bien accompagner la pédale tout au long de la rotation
- ⚡ En fonction du ressenti personnel, les 7'' à vitesse maximale peuvent se faire assis ou debout
- ⚡ La séance vous semble trop facile ou trop difficile ? voici nos pistes d'évolution :

**Séance trop facile**

- ⚡ Augmenter de 30 secondes à 1 minute le temps passé en endurance haute
- ⚡ Augmenter la résistance du Home Trainer
- ⚡ Augmenter le nombre de répétitions

**Séance trop difficile**

- ⚡ Diminuer de moitié le temps passé en endurance haute
- ⚡ Augmenter de 1 minute le temps passé en endurance basse
- ⚡ Diminuer la résistance du Home Trainer
- ⚡ Diminuer les indications de fréquence de pédalage de 10 dans toutes les intensités

