

|              | ① Sprint        | ② Récupération  | ③ Sprint        | ④ Récupération |
|--------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| A répéter 3X | 15''<br>100 RPM | 15''<br>Libre   | 15''<br>100 RPM | 15''<br>Libre  |
| A répéter 3X | 30''<br>100 RPM | 15''<br>Libre   | 30''<br>100 RPM | 15''<br>Libre  |
| A répéter 3X | 45''<br>+95 RPM | 15''<br>100 RPM | 45''<br>100 RPM | 15''<br>Libre  |

Le mot du coach

Echauffement : 15'

- Départ petit plateau - milieu de cassette – Fréquences de pédalage 90 à 100 RPM
- 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)

Retour au calme : 5' allure libre