

Echauffement

- Départ petit plateau - milieu de cassette – Fréquences de pédalage 90 à 100 RPM (Rotation Par Minute) => 5'
- 10' en unijambiste 30/30
- Récup 1'
- Au bout de 16', faire 2X1' (allure très soutenue) – Récup 2' (allure facile)

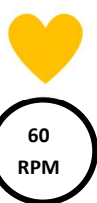


Corps de séance

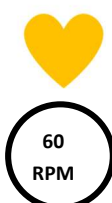
① Endurance, en force

② Endurance, en force

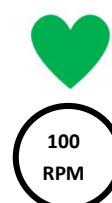
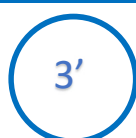
③ Récupération



Assis, gainé (ventre rentré), les épaules détendues ; s'appliquer à placer le bassin au-dessus du pédalier ; tirer sur les pédales autant que pousser.



En danseuse, gainée ; placer le bassin au-dessus du pédalier ; tirer sur les pédales autant que pousser, sans faire bouger le vélo.



Souple, les mains en haut du guidon ; penser à diminuer la résistance du Home Trainer. S'appliquer à faire redescendre la fréquence cardiaque. Penser à boire



Alterner pendant 10'

A faire 3 fois enchainées

Retour au calme libre



Le mot du coach

- Il s'agit d'une séance dont l'objet est d'obtenir l'épuisement musculaire par une sollicitation continue ; c'est la séance type pour celui qui prépare une cyclosportive de montagne
- Changer de position pour chaque séquence de 10' : une séquence les mains en haut, une séquence les mains en bas, la dernière séquence une avec une seule main en bas, l'autre étant dans le dos, tout en veillant à garder les épaules parallèles au guidon
- La séance vous semble trop facile ou trop difficile ? voici nos pistes d'évolution :

Séance trop facile

- Augmenter la résistance du Home Trainer, sans augmenter la fréquence cardiaque avec la même fréquence de pédalage (RPM) => plus de force
- Augmenter la résistance du Home Trainer, pour augmenter la fréquence cardiaque avec la même fréquence de pédalage => plus d'intensité
- Augmenter la durée de sollicitation (alterner 2')

Séance trop difficile

- Diminuer d'1/3 ou d'1/2 le temps d'effort
- Diminuer la résistance du Home Trainer
- Diminuer la fréquence de pédalage (pas en dessous de 50 RPM)
- Diminuer la durée de sollicitation (alterner les séquences de 1' pendant 6' par exemple)
- Diminuer la durée des séquences à 30'' et la durée de sollicitation (pendant 6' par exemple)

