

Séance PMA longue

45'

Echauffement:

- * 5' minutes souples 80-90 rpm.
- * Augmentation progressive de 10 rpm à la 5', 6' et à la 7'.
- * 2' souples à partir de 8'.



10'

Corps de séance:

- ① 4 fois 2' * PMA *1' récupération ② 6' de récupération ③ 4 fois 2' * PMA *1' récupération

2' à (90 ; 100) rpm.



Puis

1' à 70 ; 80 rpm



6' à (80 ; 90) rpm



2' à (90 ; 100) rpm.



Puis

1' à 70 ; 80 rpm



30'

A faire 1 fois

Retour au calme Libre:



5'

Le mot du coach!

- 👉 Garder le bassin fixe, ne pas faire rouler les épaules.
- 👉 Changer de position de temps en temps (mains en haut, en bas, une main en bas et une autre en haut).

Séance facile

- 👉 Augmenter la résistance du Home Trainer et la fréquence de pédalage.
- 👉 Augmenter la résistance du Home traîneur et maintenir la cadence.

Séance difficile

- 👉 Diminuer 1/3 le temps d'effort.
- 👉 Diminuer la résistance du Home Trainer
- 👉 Diminuer la fréquence de pédalage

