

**Echauffement**

- Départ petit plateau - milieu de cassette – Fréquences de pédalage 90 à 100 RPM (Rotation Par Minute) => 5'
- 10' en unijambiste 30/30 (une jambe pédale, pendant que l'autre repose sur l'arrière du home trainer)
- Récup 1'
- Au bout de 16', faire 2X1' (allure très soutenue) – Récup 2' (allure facile)



16'

**Corps de séance**

① Endurance, en force



Les mains en bas du cintre, intensité 5/10 à 90 RPM - A faire sur grand plateau

Penser au gainage !

② Endurance, en vélocité



Sans récupération : augmentation de la fréquence de pédalage en réduisant le développement d'une ou dents en fonction de votre

③ Récupération



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



36'

**A répéter 3 fois**

**Retour au calme – allure libre**



5'

**Le mot du coach**

- ✚ Penser à garder le bassin fixe sur la selle et à ne pas faire rouler les épaules
- ✚ Changer de position pour chaque intensité : intensité élevée => les mains en bas du cintre ; récupération => les mains en haut des poignées ; retour au calme => mains sur le cintre
- ✚ 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

**Séance trop difficile**

- ✚ Diminuer le développement
- ✚ Diminuer la résistance du Home Trainer
- ✚ Augmenter de 15 à 30" le temps de récupération entre chaque séquence

