

Entraînement vélo sur base ou rouleaux

Quelques idées afin de rendre moins monotone vos entraînements...



BLOC 1: Débutez avec un 10-12 minutes en continu, pédalage facile, cadence près de 90 rpm

BLOC 2: faites 4 @ 6 accélérations sur 40 secondes / 60 ' repos entre + 2 min repos supplémentaire avant de passer au bloc suivant *

BLOC 3: Puis enchaînez avec une de ces séries COURTES

- A. 10 x (30"-60") @ 85%
- B. 5 x (2'-2') @ 80%
- C. 2 x (6 x 30"-30") / 2" repos @ 85-90%
- D. 3 x (5x 1'- 1') / 2" repos @ 80%
- E. (10 x 60"/60") / 2" + (4 x 2'-1') @ 80%
- F. 12x 60"/120" @ 85%
- G. 6 x 60" / 3' @ 90%
- H. 10 x 30" / 90" @ 90%

ou une des ces séries LONGUES

1. 4 x (3' @ 80% / 3' lent)
2. 2 x (6' @ 80% / 2' lent)

3. 2 x (8' @ 80% / 1' lent)
4. 1x (20' @ 80%)
5. 2 x (10' @ 85% / 3 ' repos)
6. 6 x (3' @ 85% / 1' repos)
7. 5x (4' @ 85% / 30" repos)
8. 4x (3' @ 85% / 30" repos) / 3 min supplémentaire repos et faire 2x

BLOC 4: Terminez avec un 7-8 minutes en pédalant doucement, la cadence peut-être diminuée en bas de 90 rpm, le but est de récupérer et faire descendre vos pulsations

* **accélération** en cadence: variation de vitesse. commencer lentement, à 70 rpm puis augmentez la vitesse de rotation (rpm) lentement à chaque 10 secondes afin d'obtenir une pointe à 30 secondes. Gardez-là 10 secondes et relâchez

Suggestion: faite une lettre et nombre / semaine, vous en avez pour 2 mois. Par la suite, augmentez soit 1.5 fois ou 2 x

SEMAINE	VÉLO 1	VÉLO 2 (optionel)	FAIT
1	10 x (30"-60") @ 85%	4 x (3' @ 80% / 3' lent)	
2	5 x (2'-2') @ 80%	2 x (6' @ 80% / 2' lent)	
3	2 x (6 x 30"-30") / 2" repos @ 85-90%	2 x (8' @ 80% / 1' lent)	
4	3 x (5x 1'- 1') / 2" repos @ 80%	1x (20' @ 80%)	
5	(10 x 60"/60") / 2" + (4 x 2'-1') @ 80%	2 x (10' @ 85% / 3 ' repos)	
6	12x (60"/120" @ 85%)	6 x (3' @ 85% / 1' repos)	
7	6 x (60" / 3' @ 90%)	5x (4' @ 85% / 30" repos)	
8	10 x (30" / 90" @ 90%)	4x (3' @85% / 30" repos) / + 3 min supplémentaire repos et faire 2x	
9	15 x (30"-60") @ 85%	6 x (3' @ 80% / 3' lent)	
10	3 x (6 x 30"-30") / 2" repos @ 85-90%	3 x (10' @ 85% / 3 ' repos)	
11	18 x (60"/120" @ 85%)	8 x (4' @ 85% / 30" repos)	
12	10 x (2'-2') @ 80%	1x (20' @ 80%) + 1 x (10' @ 85%)	

Vélo 1: le premier est l'intensité, le 2e est le repos. Ex: 30" - 60" = 30 secondes intensité , 60 sec repos

