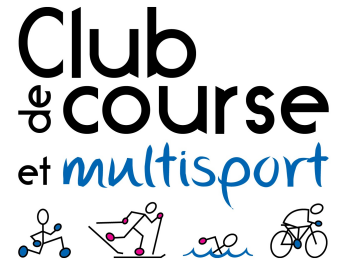


Plan vélo

Semaine 1 / 6



But premier

Familiariser avec les sensations du travail en endurance sur vélo, en terme de FC, cela correspond à 70-75%. Essoufflement léger, capacité de parler à 70%. I.e faire des phrases incomplètes, coupées en deux. On jase mais ne peut pas nécessairement soutenir une conversation, encore moins un monologue.

Attention

Soyez détendu, respirez profondément, vous devez sentir la respiration profonde. Partez lentement et prenez un bon 10 minutes avant d'atteindre votre 70-75%.

Débutant, faites les temps indiqués

Intermédiaire (I=) voyez le nombre de répétitions ajoutées

Idem pour les avancés (A=) le + indique la valeur à ajouter, n'ajouter pas celle du I en plus.

Première séance

Échauffement : Tous 10 min @ 60%, donc EZ, pédalage souple, rpm le plus près de 90 rpm , pas beaucoup de tension.

Demeurez sur le plateau: petit si vous avez un compact (2) ou sur celui du milieu si vous avez un triple. Pour le moment, restez toujours sur ce plateau.

Vitesse de croisière: augmentez à 70-75% de votre Fc pendant 10 minutes (I=+ 10 min , A= + 20 min)

Faites 2 x 30 secondes rapides , sur le même plateau avec le meilleur rapport vitesse et rpm, repos de 2 min entre.

Fin : 10 min @ 60%, donc EZ, pédalage souple, rpm le plus près de 90 rpm , pas beaucoup de tension.

I= + 15 min A = + 20 min

2ième séance

Échauffement : Tous 10 min @ 60%, donc EZ, pédalage souple, rpm le plus près de 90 rpm , pas beaucoup de tension.

Demeurez sur le plateau: petit si vous avez un compact (2) ou sur celui du milieu si vous avez un triple. Pour le moment, restez toujours sur ce plateau.

RPM: Faites des séries de 15 sec le plus vite possible, attention, pignon doit rester grand, i.e, vous devez pédaler en sentant une légère résistance mais à peine (pédalez presque que « dans l'beurre ») avec 45 sec des repos pendant 5 min, soit 5 fois.

Prenez 2 min de repos Faites 2 x 30 secondes rapides , sur le même plateau avec le meilleur rapport vitesse et rpm, repos de 2 min entre.

Tous 10 min @ 60%, donc EZ, pédalage souple, rpm le plus près de 90 rpm , pas beaucoup de tension.

Vitesse de croisière: augmentez à 70-75% de votre Fc pendant 10 minutes (I=+ 10 min , A= + 20 min)

3ième séance

Échauffement : Tous 10 min @ 60%, donc EZ, pédalage souple, rpm le plus près de 90 rpm , pas beaucoup de tension.

Demeurez sur le plateau: petit si vous avez un compact (2) ou sur celui du milieu si vous avez un triple. Pour le moment, restez toujours sur ce plateau.

PUISSANCE: Faites des séries de 15 sec SUR LE GROS braquet. Restez assis et forces votre pédalage. récupération 45 secondes, faire 5 fois la série. Prenez 2 min de repos

Faites 2 x 30 secondes rapides , sur le même plateau avec le meilleur rapport vitesse et rpm, repos de 2 min entre.

Tous 10 min @ 60%, donc EZ, pédalage souple, rpm le plus près de 90 rpm , pas beaucoup de tension.

Vitesse de croisière: augmentez à 70-75% de votre Fc pendant 10 minutes (I=+ 10 min , A= + 20 min)

