

Plan vélo

Semaine 2 / 6



But premier

Travail avec de légères côtes afin d'augmenter le rythme cardiaque et le travail musculaire. Attention de toujours récupérer avec un essoufflement léger, capacité de parler à 70%. I.e faire des phrases incomplètes, coupées en deux.

Trouvez un parcours vallonné ou un côté doux qui dure au moins 90 secondes (en vitesse lente)

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.

Côte EZ: positionnez vous au bas de la pente. Allez-y en contrôle augmentez à 70-75% de votre Fc. Montez et **descendez en pédalant** pendant 10 minutes (I=+ 5 min , A= + 10 min)

Vous devez le faire facilement, assis la majorité du temps.

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.

Sortie de virage: Trouvez un parcours d'environ 1,5km @ 2 km de type quadrilatère tranquille. A chaque virage, accélérez et maintenez votre vitesse pendant 20 secondes. Faites -le dans les 2 sens (virage à droite et virage à gauche). Récupérer en reprenant votre rythme jusqu'au prochain virage. Faites 8 virages avec accélération en sortie de virage.

Tous 10 min @ 60%, donc EZ, pédalage souple, rpm le plus près de 90 rpm , pas beaucoup de tension. I= + 15 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.

GROS braquet EZ: Commencez à travailler sur le gros braquet (dérailleur avant) mais en y allant en vitesse EZ. Donc roulez à 90 rpm pendant 20 minutes, avec une FC à 70%-75% max. (I=+ 10 min , A= + 20 min)

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