

# 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.