

Plan vélo

Semaine 3 / 6



But premier

Travail sur les «sprints », donc fibres musculaires rapides. Les sprints sollicitent tous les muscles du corps, on doit contracter jambes, bras, abdominaux, dos, bref toute la chaîne musculaire est mise à contribution
Trouvez un parcours plat ou un faux-plat montant.

Attention

Regardez en avant, pas au sol. Ne balancez pas votre vélo vous aller créer de la torsion et perdre en efficacité. Tirez sur votre guidon. Torse-dos, parallèle au sol, le plus plat possible.

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.

Sprint courts: (vous pouvez utiliser le grand plateau) partez doucement , accélérez et aller chercher une vitesse confortable puis lancez-vous! sprintez pendant 10-15 secondes. Récupérez pendant au moins 3 minutes. Faites 5 @ 10 fois.

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.

Forcer et récupération: Placez-vous en position de travail fort, i.e. prêt à accélérer. Lancez-vous pendant 15 sec rapide, puis prenez 15 sec en souplesse. Refaites cela 4 fois en continu. Prenez un 5 minutes de pause et faites la série 2-3 fois.

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.

Ventilation max: Faites un 10 min en essoufflement maximal. Donc meilleure vitesse moyenne pendant le 10 minutes. Essoufflement maximal à la fin.

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