

Plan vélo

Semaine 4 / 6



But premier

Sortie longue. Faire une sortie seul ou en groupe sans dépasser 80% de votre Fcmax (sauf en côte, mais n'exagérez pas). Mettez un accent sur votre cadence (rpm) @ 90. Ne forcez pas, mais sentez les pédales sous vos pieds.

Attention

N'Oubliez pas de bien vous hydrater tout au long du parcours.

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 séances

Échauffement : Tous 15 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 longue: faite un objectif de 2h pour les novices et de 2h30 , voir 3h pour les intermédiaires. Le temps total inclus votre échauffement.

Vous pouvez faire une ou plusieurs pause courtes. Dans le cas ou le temps est un problème, vous pouvez scinder la sortie en 2, exemple: 2h + 1h.

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.

Effort durée moyenne: Cherchez un endroit avec quelques virages « sécurisés », donc un peu technique. Faites 6 fois 90 secondes en effort soutenu @ 85% avec un repos équivalent.

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: Cherchez un endroit avec quelques virages « sécurisés », donc un peu technique. Faites 4 fois 3 minutes secondes en effort soutenu @ 85% avec un repos équivalent.

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