



ENCHAÎNEMENT VÉLO/COURSE À PIED

OBJECTIFS

*Travail de l'enchaînement vélo/course à pied
Développement de l'endurance*



30' à 1h50



Facile à moyenne



Recommandée
uniquement sur le vélo



Recommandée
uniquement sur le vélo

DESCRIPTION

- 1 Je fais du vélo à une vitesse comprise entre V1 et V2 (voir tableau ci-dessous pour le temps).
- 2 Je descends de mon vélo, je me dirige vers l'emplacement où sont mes affaires de course à pied et je me change.
- 3 Je pars en course à pied à vitesse V2 (voir tableau ci-dessous pour le temps).

CONTENU

| | DÉBUTANT | CONFIRMÉ | EXPERT |
|----------------|--|--|---|
| CYCLE 1 | <ul style="list-style-type: none"> • 20' vélo V1-V2 • 10' course à pied V2 | <ul style="list-style-type: none"> • 30' vélo V1-V2 • 15' course à pied V2 | <ul style="list-style-type: none"> • 45' vélo V1-V2 • 15' course à pied V2 |
| CYCLE 2 | <ul style="list-style-type: none"> • 25' vélo V1-V2 • 15' course à pied V2 | <ul style="list-style-type: none"> • 40' vélo V1-V2 • 20' course à pied V2 | <ul style="list-style-type: none"> • 60' vélo V1-V2 • 25' course à pied V2 |
| CYCLE 3 | <ul style="list-style-type: none"> • 30' vélo V1-V2 • 20' course à pied V2 | <ul style="list-style-type: none"> • 50' vélo V1-V2 • 25' course à pied V2 | <ul style="list-style-type: none"> • 1h15 vélo V1-V2 • 35' course à pied V2 |

CONSEILS

- ▶ Respecter les vitesses données.
- ▶ Arrêter de vous alimenter 10 minutes avant le début de la course à pied pour éviter les problèmes gastriques.
- ▶ Adapter votre fréquence de pédalage à la fréquence de votre foulée en course à pied 5 minutes avant de descendre de votre vélo.
- ▶ Attention à ne pas partir trop vite en course à pied.

