



ENCHAÎNEMENTS



UN VÉLO POUR TOUS

OBJECTIFS

*Travail spécifique de l'enchaînement vélo/
course à pied*

Développement de la coordination musculaire

*Développement de l'endurance musculaire
et de la vitesse maximale aérobie*



37' à 50'



Facile à difficile



Recommandée
uniquement
sur le vélo



Non recommandée

DESCRIPTION

Par équipe de 2, 3 ou 4 suivant le niveau

- 1 Je cours pendant que mon coéquipier fait du vélo.
- 2 Une fois la première phase de course finie, j'échange de discipline avec mon partenaire : je fais du vélo pendant qu'il court. (voir tableau ci-dessous pour le temps des phases de course).
- 3 Je continue ainsi jusqu'à la fin des 7 phases.

CONTENU

DÉBUTANT par équipe de 2	CONFIRMÉ par équipe de 3	EXPERT par équipe de 4
<ul style="list-style-type: none">• 5' course à pied V1• 3' course à pied V2• 1' course à pied V3• 30" course à pied V4• 1' course à pied V3• 3' course à pied V2• 5' course à pied V1	<ul style="list-style-type: none">• 4' course à pied V1• 3' course à pied V2• 1' course à pied V3• 30" course à pied V4• 1' course à pied V3• 3' course à pied V2• 4' course à pied V1	<ul style="list-style-type: none">• 3' course à pied V1• 2' course à pied V2• 1' course à pied V3• 30" course à pied V4• 1' course à pied V3• 2' course à pied V2• 3' course à pied V1

CONSEILS

- ▶ Le port du casque est obligatoire.
- ▶ Privilégier un VTT et un parcours nature pour optimiser le travail musculaire.
- ▶ Bien respecter la progressivité de vitesse en course à pied pour finir à fond sur la série la plus rapide.
- ▶ Ne pas se tromper d'ordre à partir de la catégorie confirmée.

