



# EASY SWIM *VERSUS* HARD BIKE



34' à 1h18

## OBJECTIFS

*Travail spécifique de l'enchaînement natation/vélo*  
*Développement de la puissance maximale aérobie*  
*Augmentation de la coordination intramusculaire et musculaire*



Moyenne à difficile



Recommandée uniquement sur le vélo



Non recommandée

## DESCRIPTION

- 1 Je nage à une vitesse comprise entre V1 et V2 (voir tableau ci-dessous pour le temps).
- 2 Je fais du vélo à une vitesse comprise entre V3 et V4 (voir tableau ci-dessous pour le temps).
- 3 Je fais du vélo à une vitesse comprise entre V1 et V2 (voir tableau ci-dessous pour le temps).

## CONTENU

|                | DÉBUTANT                                                                                                            | CONFIRMÉ                                                                                                                                  | EXPERT                                                                                                                                     |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CYCLE 1</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>15' natation V1-V2</li> <li>4' vélo V3-V4</li> <li>15' vélo V1-V2</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>25' natation V1-V2</li> <li>2 x (4' vélo V3-V4 / 2' vélo V1-V2)</li> <li>15' vélo V1-V2</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>35' natation V1-V2</li> <li>10' vélo V3-V4</li> <li>15' vélo V1-V2</li> </ul>                       |
| <b>CYCLE 2</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>15' natation V1-V2</li> <li>6' vélo V3-V4</li> <li>15' vélo V1-V2</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>25' natation V1-V2</li> <li>3 x (4' vélo V3-V4 / 2' vélo V1-V2)</li> <li>15' vélo V1-V2</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>35' natation V1-V2</li> <li>3 x (5' vélo V3-V4 / 2' vélo V1-V2)</li> <li>15' vélo V1-V2</li> </ul>  |
| <b>CYCLE 3</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>15' natation V1-V2</li> <li>8' vélo V3-V4</li> <li>15' vélo V1-V2</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>25' natation V1-V2</li> <li>4 x (4' vélo V3-V4 / 2' vélo V1-V2)</li> <li>15' vélo V1-V2</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>35' natation V1-V2</li> <li>4 x (5' vélo V3-V4 / 2' vélo V1-V2)</li> <li>15' vélo V1-V2)</li> </ul> |

## CONSEILS

- ▶ Bien respecter la vitesse en natation, celle-ci vous sert à vous échauffer.
- ▶ Être le plus rapide lors de la transition natation/vélo.
- ▶ L'allure à vélo doit être élevée dès le début. Éviter de boire lors de la première série à puissance maximale aérobie.
- ▶ Augmenter la cadence de pédalage et réduire la résistance dans la dernière partie vélo entre vitesse V1 et V2.
- ▶ Lors de la dernière partie à vélo entre vitesse V1 et V2, optimiser le travail de transition vélo/course à pied et natation/vélo, en simulant plusieurs descentes de vélo (se déchausser, descendre du vélo, courir avec le vélo, remonter sur le vélo, se rechausser...).

