N°

HOME-TRAINER

OBJECTIF ENDURANCE

25’ à 1h15

Facile à moyenne

Eau minéralisée +++ ou isotonique si enchaînement

Recommandée si enchaînement

OBJECTIFS

Développement de l’endurance

Retardement de l’apparition de la fatigue nerveuse

DESCRIPTION

1 Échauffement : je pédale 10’ à une vitesse comprise entre V1 et V2 en utilisant un braquet facile. La cadence de pédalage est moyenne.

2 Le temps restant doit se faire à une vitesse située entre V2 et V3 en utilisant un braquet moyen. La cadence de pédalage est moyenne (voir tableau ci-dessous pour le temps).

3 Retour au calme : je pédale 5’ à une vitesse comprise entre V1 et V2 en utilisant un braquet facile. La cadence de pédalage est moyenne.

CONTENU

	FORMAT XS À S				FORMAT S À M				À PARTIR DU FORMAT M			
	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
CYCLE 1	25’	30’	35’	25’	40’	45’	50’	40’	55’	60’	1h05	55’
CYCLE 2	30’	35’	40’	30’	45’	50’	55’	45’	60’	1h05	1h10	60’
CYCLE 3	35’	40’	45’	35’	50’	55’	60’	50’	60’	1h05	1h15	60’
CYCLE DE CROISIÈRE	45’	45’	45’	30’	60’	60’	60’	45’	1h15	1h15	1h15	60’

CONSEILS

- Bien respecter les allures de début et fin de séance.
- Attention à ne pas choisir un braquet trop dur, il faut sentir que l’on peut tenir cette allure très longtemps.
- Ne pas oublier de s’hydrater toutes les 10 minutes.
- Écouter ses musiques favorites ou regarder un film pour rompre la monotonie.