



DYNAMIC RACE

OBJECTIFS

Augmentation de la puissance explosive
Développement de la coordination musculaire



34' à 1h09



Difficile à très difficile



Eau minéralisée et/ou isotonique si enchaînements



Recommandée si enchaînements

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 J'enchaîne :
 - braquet très fort (résistance maximum) et cadence de pédalage faible à vitesse comprise entre V1 et V2 (voir tableau ci-dessous pour le temps);
 - braquet fort et cadence de pédalage élevée à vitesse V4 (voir tableau ci-dessous pour le temps);
 - repos statique ou actif (braquet facile et cadence faible à vitesse V1) (voir tableau ci-dessous pour le temps).
- 3 Retour au calme : je pédale 5' à vitesse V1 en utilisant un braquet facile. La cadence de pédalage est moyenne.

CONTENU

	DÉBUTANT	CONFIRMÉ	EXPERT
CYCLE 1	<ul style="list-style-type: none"> • 2' V1-V2 • 10" V4 • 1' de repos actif <p>× 6 séries</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2' V1-V2 / 10" V4 / 30" de repos statique • 3' V1-V2 / 15" V4 / 30" de repos statique • 2' V1-V2 / 10" V4 / 30" de repos statique <p>× 2 séries + 2'30" de repos actif entre les séries</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10" V4 / 2' V1-V2 / 15" V4 / 1' de repos actif • 10" V4 / 3' V1-V2 / 15" V4 / 1' de repos actif • 10" V4 / 3' V1-V2 / 15" V4 / 1' de repos actif <p>× 2 séries + 2'30" de repos actif entre les séries</p>
CYCLE 2	<ul style="list-style-type: none"> • 2' V1-V2 • 10" V4 • 1' de repos actif <p>× 8 séries</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2' V1-V2 / 10" V4 / 30" de repos statique • 3' V1-V2 / 15" V4 / 30" de repos statique • 2' V1-V2 / 10" V4 / 30" de repos statique <p>× 3 séries + 2'30" de repos actif entre les séries</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10" V4 / 2' V1-V2 / 15" V4 / 1' de repos actif • 10" V4 / 3' V1-V2 / 15" V4 / 1' de repos actif • 10" V4 / 3' V1-V2 / 15" V4 / 1' de repos actif <p>× 3 séries + 2'30" de repos actif entre les séries</p>
CYCLE 3	<ul style="list-style-type: none"> • 2' V1-V2 • 10" V4 • 1' de repos actif <p>× 10 séries</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2' V1-V2 / 10" V4 / 30" de repos statique • 3' V1-V2 / 15" V4 / 30" de repos statique • 2' V1-V2 / 10" V4 / 30" de repos statique <p>× 4 séries + 2'30" de repos actif entre les séries</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10" V4 / 2' V1-V2 / 15" V4 / 1' de repos actif • 10" V4 / 3' V1-V2 / 15" V4 / 1' de repos actif • 10" V4 / 3' V1-V2 / 15" V4 / 1' de repos actif <p>× 4 séries + 2'30" de repos actif entre les séries</p>

CONSEILS

- ▶ Alternier les positions entre V1-V2 et V4 à chaque série (une série V1-V2 en danseuse et V4 en prolongateur et inversement sur la seconde série).
- ▶ Tenter d'être le plus réactif possible lors de la transition V1-V2/V4.
- ▶ Ne pas oublier de s'hydrater toutes les 10 minutes.

