

N°



SÉANCES CHOCS



MONTÉE EN FORCE PROGRESSIVE

OBJECTIFS

*Développement de l'endurance musculaire
Développement de la puissance maximale
aérobie*



15' minimum



Difficile à très difficile



Recommandée



Non recommandée

DESCRIPTION

Je choisis une côte d'environ 1 km avec un pourcentage maximum de 10 %.

L'exercice se réalise dans la montée et la descente sert de récupération.

Le but est d'augmenter la résistance d'une dent à chaque montée tout en réduisant son chrono à chaque montée. Il n'y a pas de temps de repos statique pendant la séance.

Ne pas oublier d'inclure un échauffement (voir p. 40) et un retour au calme (10 minutes de vélo à vitesse V1).

CONTENU

NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
<p>Dans le cas d'un triple plateau</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Je commence avec le plus petit plateau et le pignon le plus grand et j'entame la montée. • 2 Je récupère dans la descente. • 3 Je recommence en augmentant la résistance (je choisis le pignon de taille inférieure) et en essayant d'améliorer mon temps de montée. À chaque nouvelle montée, je change de pignon. • 4 La séance se termine quand le temps ne s'améliore plus ou se détériore. 	<p>Dans le cas d'un double ou triple plateau</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Je commence avec le plus petit ou le plateau du milieu et le pignon le plus grand et j'entame la montée. • 2 Je récupère dans la descente. • 3 Je recommence en augmentant la résistance (je choisis le pignon de taille inférieure) et en essayant d'améliorer mon temps de montée. À chaque nouvelle montée, je change de pignon. • 4 La séance se termine quand le temps ne s'améliore plus ou se détériore. 	<p>Dans le cas d'un double ou triple plateau</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Je commence avec le plus petit ou le plateau du milieu et le pignon le plus grand et j'entame la montée. • 2 Je récupère dans la descente. • 3 Je recommence en augmentant la résistance (je choisis le pignon de taille inférieure) et en essayant d'améliorer mon temps de montée. À chaque nouvelle montée, je change de pignon. • 4 La séance se termine quand le temps ne s'améliore plus ou se détériore.

CONSEILS

- ▶ Pour une progression optimale, réaliser au minimum 4 montées. Ne pas partir trop vite pour réduire votre temps progressivement.
- ▶ Quand l'effort musculaire devient difficile, penser à se mettre debout (en danseuse) pour maintenir sa vitesse.
- ▶ Le haut du corps doit être le plus décontracté possible, ce sont les jambes qui travaillent.



TRAINING EXPRESS
POUR LE TRIATHLON