



KILOMÈTRE PROGRESSIF

OBJECTIFS

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



10' minimum



Difficile à très difficile



Recommandée



Non recommandée

DESCRIPTION

- 1 Je m'échauffe (voir p. 40).
 - 2 Sur une boucle de 2 km, j'enchaîne :
 - 1 km d'effort ;
 - 1 km de récupération à vitesse V1.
 - 3 Je retourne au calme : je fais du vélo 10 minutes à vitesse V1.
- Le but de la séance est d'améliorer son chrono à chaque kilomètre.

CONTENU

NIVEAU 1	NIVEAU 2
Parcours avec 1 ^{er} km plat <ul style="list-style-type: none"> • 1 J'effectue mon 1^{er} km d'effort. • 2 Je récupère à vitesse V1 sur le 2^e km. • 3 Je recommence en essayant de réduire mon temps sur le kilomètre d'effort. • 4 La séance se termine quand je ne suis plus capable d'accélérer sur le kilomètre d'effort. 	Parcours avec 1 ^{er} km vallonné <ul style="list-style-type: none"> • 1 J'effectue mon 1^{er} km d'effort. • 2 Je récupère à vitesse V1 sur le 2^e km. • 3 Je recommence en essayant de réduire mon temps sur le kilomètre d'effort. • 4 La séance se termine quand je ne suis plus capable d'accélérer sur le kilomètre d'effort.

CONSEILS

- ▶ Pour une progression optimale, réaliser au minimum 4 tours. Ne pas partir trop vite pour réduire son temps progressivement.
- ▶ Le haut du corps doit être le plus décontracté possible, ce sont les jambes qui travaillent.
- ▶ Essayer de trouver une position la plus aérodynamique possible (prolongateur, bas du cintre...).
- ▶ Cette séance peut être réalisée sur une boucle de 2 km ou sur une ligne droite d'1 km sur laquelle on effectue des allers-retours.

