N° 3

TRAINING BINAIRE

ÉLECTROCHOC HIT

11'50 à 52'

Difficile à très difficile

Eau
et/ou isotonique

Non recommandée

OBJECTIFS

Développement de la vitesse et puissance maximale aérobie.
Travail de relance et sprint final

DESCRIPTION

1 Je m'échauffe (voir p. 41 ou 40).
2 J'alterne entre les vitesses V3, V4 et V1 (voir tableau ci-dessous pour les temps).
3 Je retourne au calme : je cours ou je fais du vélo 10 minutes à vitesse V1.

CONTENU

	DÉBUTANT	CONFIRMÉ	EXPERT
CYCLE 1	• 2' V3 / 1' V1 • 10" V4 / 30" V1 • 1' V3 **× 2 séries + 2'30" de repos statique entre les séries**	• 3' V3 / 1'30" V1 • 10" V4 / 30" V1 • 2' V3 **× 2 séries + 2'30" de repos statique entre les séries**	• 4' V3 / 1'30" V1 • 15" V4 / 30" V1 • 3' V3 **× 2 séries + 2' de repos statique entre les séries**
CYCLE 2	• 2' V3 / 1' V1 • 2 × (10" V4 / 30" V1) • 1' V3 **× 2 séries + 2' de repos statique entre les séries**	• 3' V3 / 1'30" V1 • 2 × (10" V4 / 30" V1) • 2' V3 **× 2 séries + 2'30" de repos statique entre les séries**	• 4' V3 / 1'30" V1 • 2 × (15" V4 / 30" V1) • 3' V3 **× 3 séries + 2' de repos statique entre les séries**
CYCLE 3	• 1' V3 / 1' V1 • 3 × (30" V4 / 30" V1) • 2' V3 **× 2 séries + 2' de repos statique entre les séries**	• 3' V3 / 1'30" V1 • 4 × (10" V4 / 30" V1) • 2' V3 **× 2 séries + 2'30" de repos statique entre les séries**	• 4' V3 / 1'30" V1 • 4 × (15" V4 / 30" V1) • 3' V3 **× 4 séries + 2' de repos statique entre les séries**

CONSEILS

- ► Ne pas partir trop vite sur V3.
- ► Le changement de vitesse entre V3 et V4 doit être perceptible.
- ► Respecter V1 pendant les périodes de repos.
- ► Ne pas boire pendant les séries pour éviter d'être ballonné.
- ► Ne pas négliger l'échauffement et le retour au calme.