



## ENTRAINEMENT VELO Avec HOME TRAINER

Par Emmanuel



Pour ceux qui utilisent le home trainer, Emmanuel vous propose 2 petites séances d'home trainer pour le début de saison...

NOTA : **Respecter le temps d'échauffement.**

**Ces exercices sont donnés à titre indicatif pour vous guider dans vos entraînements. A vous de les adapter en fonction de votre niveau et de votre forme du moment....**

Idéalement : posséder un capteur de cadence

### Séance 1 (vélocité)

Prendre un braquet souple que vous emmenez facilement :(39 x 17) (39 x 19)

Echauffement 10 minutes		
	Fréquence Pédalage	Pour les débutants
2 minutes	90 rpm	70 rpm
2 minutes	95 rpm	75 rpm
2 minutes	100 rpm	80 rpm
2 minutes	105 rpm	85 rpm
2 minutes	110 rpm	90 rpm
2 minutes	105 rpm	85 rpm
2 minutes	100rpm	80 rpm
2 minutes	95 rpm	75 rpm
2 minutes	90 rpm	70 rpm
Retour au calme 10min de pédalage		

rpm = Rotation Par Minute

### Séance 2 (Technique de pédalage)

Prendre un braquet souple que vous emmenez facilement :(39 x 17) (39 x 19)

**Le pédalage sur 1 jambe est réussi lorsque la rotation s'effectue sans à-coups.**

Echauffement 10 minutes		
	Exercice/ Fréquence Pédalage	Pour les débutants
5 fois	20s pédalage pied droit seul	
	5s rechausser	
	20s pied gauche	
	5s rechausser	
2 minutes	90 rpm	75 rpm
2 minutes	95 rpm	80 rpm
2 minutes	90 rpm	75 rpm
5fois	20s pédalage pied droit seul	
	5s rechausser	
	20s pied gauche	
	5s rechausser	
2 minutes	95 rpm	80 rpm
2 minutes	100 rpm	85 rpm
2 minutes	95 rpm	80 rpm
Retour au calme 10min de pédalage		

rpm = Rotation Par Minute