



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 3 (Technique de pédalage)

Prendre un braquet souple que vous emmenez facilement

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

| Echauffement 10 minutes | | |
|-----------------------------------|------------------------------|---|
| | Exercice/ Fréquence Pédalage | Pour les débutants |
| 6 fois | 25s pédalage pied droit seul | |
| | 5s rechausser | |
| | 25s pied gauche | |
| | 5s rechausser | |
| 2 minutes | 100 rpm | 80 rpm |
| 6fois | 25s pédalage pied droit seul | |
| | 5s rechausser | |
| | 25s pied gauche | |
| | 5s rechausser | |
| Retour au calme 10min de pédalage | | Durée du corps de la séance : 26 MIN |

rpm = Rotation Par Minute

Séance 4 (vélocité)

Prendre un braquet souple que vous emmenez facilement :

| Echauffement 10 minutes | | |
|-----------------------------------|--------------------|---|
| | Fréquence Pédalage | Pour les débutants |
| 3 minutes | 90 rpm | 70 rpm |
| 2 minutes | 95 rpm | 80 rpm |
| 3 minutes | 90 rpm | 70 rpm |
| 2 minutes | 100 rpm | 85 rpm |
| 3 minutes | 90 rpm | 70 rpm |
| 2 minutes | 110 rpm | 90 rpm |
| 2 minutes | 90 rpm | 70 rpm |
| 3 minutes | 100 rpm | 85 rpm |
| 2 minutes | 90 rpm | 70 rpm |
| 3 minutes | 95 rpm | 80 rpm |
| 2 minutes | 90 rpm | 70 rpm |
| Retour au calme 10min de pédalage | | Durée du corps de la séance : 27 MIN |

rpm = Rotation Par Minute