



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 5 (Technique de pédalage)

Prendre un braquet souple que vous emmenez facilement

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

Pour ceux qui ont du mal à tenir 25 s jambe seule (commencer par 5s /25s ;10s /20s ;15s /15s)

« Souple » : Pas de Fréquence de Pédalage fixée : seule la sensation compte, pédaler sans forcer .

Echauffement 10 minutes		
	Exercice/ Fréquence Pédalage	Pour les débutants
3 minutes	90 rpm	75 rpm
1 minutes 30s	95 à 110 rpm (accélérations prog)	80 à 90 rpm
30s	pédalage souple	
6 fois	25s pédalage pied droit seul	5s :10s :15s :20s :25s :25s
	5s rechausser	25s :20s :15s :10s :5s :5s
	25s pédalage gauche seul	
	5s rechausser	
3 minutes	90 rpm	80 rpm
1 minutes 30s	100 à 120 (accélérations prog)	85 à 95 rpm
30s	pédalage souple	
6 fois	25s pédalage pied droit seul	10s :10s :15s :20s :25s :25s
	5s rechausser	20s :20s :15s :10s :5s :5s
	25s pédalage gauche seul	
	5s rechausser	
3 minutes	90 rpm	75 rpm
1 minutes 30s	95 à 110 (accélérations prog)	80 à 90 rpm
30s	pédalage souple	
Retour au calme 10min de pédalage		Durée du corps de la séance : 27 MIN

rpm = Rotation Par Minute

	<h2>ENTRAINEMENT VELO Avec HOME TRAINEUR</h2>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Par Emmanuel</p> 
---	---	---

Séance 6 (vélocité)

Prendre un braquet souple que vous emmenez facilement :

Echauffement 10 minutes		
	Fréquence Pédalage	Pour les débutants
4 minutes	100 rpm	80 rpm
1 minutes	Pédalage Souple	
3 minutes	105 rpm	85 rpm
2 minutes	Souple	
2 minutes	110 rpm	90 rpm
3 minutes	Souple	
2 minutes	115 rpm	95 rpm
3 minutes	Souple	
2 minutes	110 rpm	90 rpm
3 minutes	Souple	
3 minutes	105 rpm	85 rpm
2 minutes	Souple	
4 minutes	100 rpm	80 rpm
1 minutes	Souple	
Retour au calme 10min de pédalage		Durée du corps de la séance : 35 MIN

rpm = Rotation Par Minute