



Pour ceux qui utilisent le home trainer, Frédéric vous propose 1 petite séance 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 et de distance.

Séance 7 (Effort)

Echauffement : Prendre un braquet souple que vous emmenez facilement

Au début : travailler avec une charge facile

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

Echauffement 15 à 30 minutes				
	Distance ou temps	Développement	Fréquence Pédalage	Pulsations
Répéter 8 à 12 fois	1,5 km ou 3 minutes	39 x 17 ou 16 (ou équivalent)	100-110 rpm	140 /150 Bpm Max
	0,5 km ou 1 minute	Baisser 2 dents 39 x 15	120-140 rpm	Faire bel effort sans changer charge Home Trainer
	0,5 km ou 1 minute	Revenir 39 x 17 ou 16	Souple	Récupération
Récupération souple 15 à 30 minutes				

rpm = Rotation Par Minute ; Bpm : Battements Par Minute

Pensez à vous hydrater fréquemment !