

SEANCES COURSE NATURE ET HOME TRAINER

TRÊVE DE NOËL

Programme : rajouter aux séances une sortie vélo 2 heures (vtt ou route) + footing 1 heure.

| | | |
|---|---|---|
| Course nature | ECHAUFFEMENT TYPE | |
| <u>TOTAL : 1 heure</u> | 20' de footing + 4 lignes droites | |
| <p><u>S1</u> : 4 x 5 MINUTES 5 MINUTES DE COURSE Avec accélération toutes les minutes de 15'' 5 MINUTES DE COURSE Avec accélération toutes les minutes de 20'' 5 MINUTES DE COURSE avec Accélération toutes les minutes de 25'' 5 MINUTES DE COURSE avec accélération toutes les minutes de 30'' EXEMPLE : je cours pendant 1 minute , à la fin de cette minute accélération de 15 '' TOTAL : 28'</p> | <p>__Récup 15 minutes souple + 6 X (50m accélération progressive) + RETOUR AU CALME 2 MINUTES TROT</p> | <p><u>S2</u> : 2 X 10 MINUTES 10 MINUTES DE 30/30 Récup 5 minutes 10 MINUTES DE 1/1 Récup 5 minutes Les 30/30 rapides avec démarrages rapide Les 1/1 accélération plus progressives avec les 10 dernières '' à bloc Total : 30'</p> |
| <u>HOME-TRAINER</u> | ECHAUFFEMENT TYPE | |
| <p>Travail force FC : 65% FCMAX</p> | <p>15' petit plateau 90 tours + 4 Accélérations de 15'' sur la fin</p> | <p>TRAVAIL vitesse FC : haute sur 30''</p> |
| <p><u>S1</u> : Plateau 52 / Pignon 18 Pédaler pendant 6 minutes En descendant 1 dent toutes les minutes de 18 à 11 ou 13 dents + 3minutes de vitesse à la fin des 6' (pt plateau 100tours) FAIRE LE BLOC DE(6' + 3') 4 fois Total : 33 minutes</p> | <p><u>Récup</u> : 12 minutes pt plateau 90 tours</p> | <p><u>S2</u> Plateau 39 (pt plateau) Pédaler 6' à 90 tours Puis Pédaler 4 ' à 100 tours Puis Pédaler 2' à 110 tours Puis Pédaler 30'' en hyper vitesse (à bloc) FAIRE LE BLOC 3 FOIS TOTAL : 37' 30''</p> |