

# VÉLO MAISON

## FAITES DU VÉLO À LA MAISON

SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT SUR HOME TRAINER / VÉLO D'APPARTEMENT

### SÉANCE 1

### *ENDURANCE DE BASE : TRAVAILLER DANS SA ZONE DE CONFORT*

#### OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- Lutter contre la sédentarité.
- Pratiquer une activité physique de confort.

#### DURÉE DE LA SÉANCE

20 à 30 minutes.

#### CONTENU DE LA SÉANCE

- » **Échauffement** :  
Faible résistance – Pédalage souple.  
5 minutes 50 à 65 RPM / FC : 50 % de FCmax.
- » **Corps de séance** :  
Résistance modérée – Légère tension musculaire.  
12 à 22 minutes 65 à 80 RPM / 60 % FCmax.
- » **Retour au calme** : 3 minutes à 60 RPM.

#### CONSIGNES

La position sur le vélo doit être confortable, sans tension au niveau des épaules et du bas du dos. Durant l'exercice vous pouvez alterner, à votre le niveau de force à condition de toujours rester dans la zone d'équilibre respiratoire durant tout l'exercice, vous pouvez varier le nombre de tours de pédales minutes sans jamais descendre en dessous des 50 RPM.