

VÉLO MAISON

FAITES DU VÉLO À LA MAISON

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

SÉANCE 2

ENDURANCE DE BASE À ENDURANCE HAUTE

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- Maintien des capacités cardio-respiratoires.
- Travail de l'endurance fondamentale.

DURÉE DE LA SÉANCE

40 à 50 minutes.

CONTENU DE LA SÉANCE

- » **Échauffement** :
Faible résistance – Pédalage souple.
10 minutes 50 à 70 RPM / FC : 50 % à 60 % de FCmax.
- » **Corps de séance** :
Résistance de modérée à élevée – Tension musculaire.
25 à 35 minutes 75 à 90 RPM / 65 % à 70 % FCmax.
- » **Retour au calme** : 5 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 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 60 RPM.