

VÉLO MAISON

FAITES DU VÉLO À LA MAISON

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

SÉANCE 3

ENDURANCE HAUTE ET AMÉLIORATION DE LA COORDINATION

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- Coordination pédalage.
- Endurance fondamentale.

DURÉE DE LA SÉANCE

40 à 50 minutes.

CONTENU DE LA SÉANCE

» Échauffement :

Faible résistance – Pédalage souple.

10 minutes 60 à 70 RPM / FC : 50 % à 60 % de FCMAX.

» Corps de séance :

Résistance de modérée à élevée – Tension musculaire.

* **1^{er} exercice** : alterner 3 fois de suite jambe droite 30 secondes - jambe gauche 30 secondes.
65 % à 75 % de FCmax récupération 5 minutes à 80 RPM et recommencer 2 fois.

* **2^e exercice** : 30 secondes en danseuse - 2 minutes de récupération - 30 secondes en danseuse.

» **Retour au calme** : 10 minutes de pédalage souple 70 à 80 RPM FCmax 50 à 60 %.

CONSIGNES

Cette exercice demande de la concentration sur la qualité du pédalage, et la posture sur le vélo notamment en danseuse. Il doit toujours y avoir de l'aisance respiratoire. Il faut utiliser la cadence de pédalage et le niveau de force pour trouver son équilibre dans la gestion de l'exercice.