

VÉLO MAISON

FAITES DU VÉLO À LA MAISON

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

SÉANCE 4

TRAVAIL DE LA FORCE

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- Développement de la force spécifique.

DURÉE DE LA SÉANCE

45 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 haute à très haute – Tension musculaire sous-maximale.

2 fois 10 minutes d'effort - 50 à 60 RPM - 70 % de FCmax récupération 5 minutes à faible résistance entre les deux.

Variante : 4 fois 5 minutes à force sous max 50 à 60 RPM et 75 % de FCmax récupération 3 minutes entre chaque répétition.

- ##### » Retour au calme
- : 10 minutes pédalage souple 70 à 80 RPM FC max 50 à 60 %.

CONSIGNES

Seules les cuisses et le dos doivent travailler, en cas de déhanchement réduisez la résistance.