

*Vous avez ici 9 séances de home traineur....attention la cmax c'est la cadence max de pédalage (avoir un compteur qui le mesure) alors que la f max est la fréquence cardiaque max a laquelle vous êtes capable de monter (à faire donc avec un cardio). C'est bien d'alterner les séances avec le cardio ou avec la cadence de pédalage. Attention n'en faite pas trop. Faite les séances que si vous loupé des séances prévues au programme.
Bonne chance et n'hésitez pas si vous avez des questions
Hervé*

1ère séance

Objectif : Séance d'adaptation, familiarisation avec le matériel
Durée : 30 minutes

Description :

Cette première séance est relativement simple. Il s'agit de 30 minutes à faible intensité (120-130 pulsations/minute).
Ecoute tes sensations.

2ème séance

Objectif : 2^{ème} séance d'adaptation au travail de home-trainer
Durée : 45 minutes

Déroulement :

10 minutes d'échauffement.

Augmentation progressive de la cadence de pédalage : 70 à 90-100 rotations par minute. BOIRE en restant dans une plage de FC avoisinant les 75-80% de la FC max

Travail :

: 5 x (4 minutes à cette intensité à 85-95 % fc max + 2 minutes souples),5 minutes de retour au calme.

3ème séance

Objectif : Développement de la capacité aérobie

Durée : 45 minutes

Déroulement de la séance : 10' d'échauffement comme suit :

5 minutes de pédalage souple ; prises de ses marques comme d'habitude (matériel, ravitaillement en eau, serviette, réglages des cales toujours perfectibles et pouvant faire l'objet à de nouveaux essais) ,4 x (30" d'hypervélocité + 30" souple), 1 minute souple : boire, se sécher etc

30' de travail : 3 x (7 minutes à 80-90% de la FCmax et à 50-55% de la cadence maximale de pédalage + 3 minutes de récupération), 5' de retour au calme.

4ème séance

Objectif : travail de la technique de pédalage par l'hypervélocité

Durée : 45 minutes

Déroulement :

10' minutes d'échauffement comme d'habitude.

Travail proprement dit :

8 minutes en augmentant progressivement la cadence de pédalage : commencer à 40% de Cmax et augmenter linéairement pour terminer à 55% de Cmax , 2 minutes souples,

8 minutes en augmentant progressivement la cadence de pédalage : commencer à 45% de Cmax et augmenter linéairement pour terminer à 60% de Cmax 2 minutes de récup souples,

8 minutes en augmentant progressivement la cadence de pédalage : commencer à 50% de Cmax et augmenter linéairement pour terminer à 65% de Cmax, 2 minutes souples.

Fin de la séance : 5 minutes de retour au calme

5ème séance

Objectif : travail de la technique de pédalage par l'hypervélocité

Durée : 45 minutes

Déroulement :10' minutes d'échauffement

25 minutes de travail : Concernant le détail ci-dessous l'important est de terminer chaque répétition à la cadence indiquée. Certes, si vous pouvez effectuer toute la répétition à cette cadence c'est mieux.

- 2 minutes à 50% de Cmax, 1 minute de récup pédalage lent,
- 2 minutes à 60% de Cmax, 1 minute de récup pédalage lent, 1 minutes à 65% de Cmax, 2 minutes souple pédalage lent.
- 2 minutes à 60% de Cmax , 1 minute de récup pédalage lent.
- 2 minutes à 70% de Cmax , 1 minute de récup pédalage lent.

- 1 minutes à 70% de Cmax , 2 minutes souple pédalage lent.
- 2 minutes à 60% de Cma , 1 minute récup pédalage lent.
- 1 minute à 70% de Cmax, 1 minute de récup pédalage lent.
- 30 secondes à 75% de Cma, 2 minutes souples pédalage lent.
- Fin de la séance.
- 5 minutes à 50% de Cmax , 5 minutes de retour au calme.

6ème séance

Objectif : Développement de la capacité aérobie

Durée : 1 heure

Déroulement : 12' d'échauffement comme suit :

5 minutes de pédalage

5 x (30" d'hypervélocité à 60% de Cmax + 30" souple)

2 minute souple : boire, se sécher etc. ...

40 minutes de travail: 4 x (6 minutes à 80-90% de la FCmax et à 50-60% de Cmax) + 3 minutes de récupération)

12 minutes : fin de la séance : retour au calme

7ème séance

Objectifs : Travail technique ; éducatifs et hypervélocité

Durée : 45'

Déroulement de la séance :

Echauffement: 10'

Travail : 30'

- à l'issue de chaque répétition de pédalage sur une jambe, atteindre 55% :
5X(-30" de pédalage avec la jambe droite
-30" de pédalage avec la jambe gauche)
- 10' NORMAL
- 10 X(-30" de pédalage avec la jambe droite,
-30" de pédalage avec la jambe gauche)

Ensuite 4 minutes à 65% de Cmax, 1 minutes de récupération

Fin de la séance: 7 minute de retour au calme moyen braquet et faible cadence de pédalage (70-85 rpm). La FC doit descendre aux alentours de 120-110.

8ème séance

Objectif : Technique de pédalage par un travail en 'Force'

Durée : 55'

Déroulement de la séance :

Echauffement: 10 minutes

Travail: 26'

Travail proprement dit :

8X (1 minute de pédalage en force

45" pédalage en force sur la jambe droite

45" de pédalage en force sur la jambe gauche)

- 2 minutes souple
- 10 minutes à 80-90 rpm légèrement soutenue FC < à 75% de FCmax

SOUPLE

9ème séance

Objectif : Développement de la capacité aérobie (près du seuil anaérobie)

Durée : 1 heure

Déroulement :

Echauffement : 15'

5' minutes amenant progressivement la FC à 120-130 pulsations par minute.

5 fois : 30" d'hypervélocité / 30" souple.

5' légèrement soutenues à 130-150 pulsations par minute

Travail : 35'

5 fois la séquence suivante :

- **4' amenant la FC à 90-95% FC max**
3' de récupération ramenant la FC à 75% de la FC max (ne pas descendre en dessous de cette FC pour la récup.)

Fin de la séance : 10'

Retour au calme