

PLANS D'ENTRAÎNEMENT AU HOME TRAINER

Travail de la puissance:

Afin de travailler au mieux sans faire de calculs compliqués, se référer au tableau ci-dessous pour connaître les fréquences cardiaques préconisées en fonction de votre âge:

Zone	%FCM	25ans	35ans	45ans	55ans	65ans	Sensations associées
i7 sprint court	100	195	185	175	165	155	- picotement musculaire juste après l'effort - Hyper ventilation après effort - conversation impossible
i6 sprint long	100	195	185	175	165	155	- douleur musculaire maximale pendant l'effort - souffrance extrême pendant l'exercice - hyper ventilation pendant l'exercice - conversation impossible
i5 puissance maxi aérobie	95-100	185	175	166	156	147	- augmentation rapide de la douleur musculaire - augmentation rapide de la ventilation - conversation très difficile
i4 seuil anaérobie	90-95	175	166	157	148	139	- augmentation progressive de la douleur musculaire - augmentation progressive de la ventilation - conversation difficile
i3 Tempo	85-90	165	157	148	140	131	- apparition d'une légère douleur musculaire - ventilation élevée mais stable et contrôlable - conversation possible
i2 endurance de base	75-85	146	138	131	123	117	- aucune douleur musculaire - maintien de l'intensité sans problème - conversation facile
i1 récup	<75	<146	<138	<131	<123	<117	- aucune douleur musculaire - maintien de l'intensité sans problème - conversation très facile

Le travail en puissance doit être basé sur la fréquence cardiaque préconisée en gardant toujours une fréquence de pédalage comprise entre 60 et 65 RPM (rotations par minute), c'est la force de résistance de l'appareil qui changera pour atteindre la fréquence cardiaque voulue. Le mieux étant de pédaler au même rythme tout en augmentant le développement du vélo (*53X11 pour les plus costauds*).

- La séance résistance a pour but de pousser le corps dans ses limites avec un travail constant et un temps de récupération de plus en plus court. Idéal pour préparer les bosses.
- La séance pédalage a pour but d'améliorer le rendement et la qualité du mouvement sur le vélo. Cette séance va travailler la puissance de chaque jambe au maximum et elle va habituer les jambes à pédaler « rond ».
- La séance endurance a pour but de pousser le corps dans ses limites d'endurance avec un temps de travail et un temps de récupération égaux. Idéal pour travailler le foncier.

Séance 1	résistance	Séance 2	pédalage	Séance 3	endurance
Durée totale	50mn	Durée totale	45 mn	Durée totale	1h30
Tps et force	Tps récup	Tps et force	Tps récup	Tps et force	Tps récup
Échauffement	10 mn i1	Échauffement	10 mn	Échauffement	10 mn
1mn i6	1mn i2	1mn i5	1mn i2	4mn i5	4mn i2
1mn i6	50s i2	30s Jbe Dte	30s i2	3mn i5	3mn i2
1mn i6	40s i2	30s Jbe Gche	30s i2	2mn i5	2mn i2
1mn i5	30s i2	1mn i5	1mn i2	1mn i5	1mn i2
1mn i5	20s i2	1mn Jbe Dte	30s i2		
1mn i5	10s i2	1mn Jbe Gche	30s i2		
1mn i5	10s i2	1mn i5	1mn i2		
1mn i5	20s i2	1mn30 Jbe Dte	30s i2		
1mn i5	30s i2	1mn30 Jbe Gche	30s i2		
1mn i6	40s i2				
1mn i6	50s i2				
1mn i6	1mn i2				
Refaire le cycle	1 fois de plus	Refaire le cycle	2 fois de plus	Refaire le cycle	2 fois de plus
Retour calme	4mn i1	Retour calme	5mn	Retour calme	10mn