

PLANS D'ENTRAÎNEMENT AU HOME TRAINER

1) Travail de la vélocité:

Nous partirons sur un rythme d'échauffement – retour au calme < 60 rpm (rotations par mn), un rythme de récupération à 80 rpm et un rythme d'effort maximum > 100 rpm

- 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 explosivité a pour but d'habituer le corps à un travail maximum de relance sur des temps de récupération de plus en plus longs. Idéal pour préparer les sprints.
- 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	explosivité	Séance 3	endurance
Durée totale	50mn	Durée totale	45mn	Durée totale	1h30
Tps VO ² Max	Tps récup	Tps VO ² Max	Tps récup	Tps VO ² Max	Tps récup
Échauffement	10 mn	Échauffement	10 mn	Échauffement	10 mn
1mn	1mn	55s	5s	4mn	4mn
1mn	50s	50s	10s	3mn	3mn
1mn	40s	45s	15s	2mn	2mn
1mn	30s	40s	20s	1mn	1mn
1mn	20s	35s	25s		
1mn	10s	30s	30s		
1mn	10s	25s	35s		
1mn	20s	20s	40s		
1mn	30s	15s	45s		
1mn	40s	10s	50s		
1mn	50s	5s	3mn55		
1mn	1mn				
Refaire le cycle	1 fois de plus	Refaire le cycle	2 fois de plus	Refaire le cycle	2 fois de plus
Retour calme	4mn	Retour calme	5mn	Retour calme	10mn