

Notes :

Programme d'entraînement cardiovasculaire qui peut être fait sur un vélo au chaud chez soi ou dehors dans nos belles rues*.

Principes de base du vélo pour bien comprendre le programme.

- Résistance: correspond à une difficulté au niveau des jambes basée sur une échelle de 1/10 à 10/10. Où 1/10 = quasiment aucune résistance sous le pied et 10/10 = presque impossible de faire bouger la pédale.

- Vitesse: pour ce programme nous nous baserons sur votre perception de votre vitesse en pourcentage. Où 50% de votre vitesse maximale correspond à une vitesse que vous êtes capables de maintenir quelques heures et 100% correspond votre vitesse maximale qui peut durer 10-20 secondes.

* Tout est relatif...

1 Vélo stationnaire



Échauffement: 3-5 minutes R3/10 à 60-65%

Intervalles

5 X (30 sec R3/10 à 85% : 30 sec R3/10 à 70%)

Repos 1 min actif

5 X (1 min R4/10 à 85% : 30 sec R3/10 à 65%)

Repos 1 min actif

5 X (30 sec R4/10 à 80% : 30 sec R7/10 à 95-100% : 30 sec R4/10 à 60%)

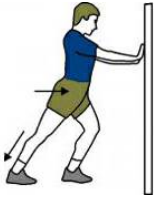
Repos 2 min actif

** BONUS: 2 min R3-4/10 à vitesse maximale (Vous ne devriez pas être capable d'effectuer 5 secondes de plus à cette vitesse ;)

Retour au calme: 2-3 min

Durée: 30 min

2 Flexibilité / Étirement mollet



- Garder les abdos tendus

Séries: 1 Tenir: 30 sec

3 Étirement quadriceps



Placez-vous debout avec une main en appui sur une chaise. Avec l'autre main, agrippez votre cheville afin d'amener le pied vers la fesse jusqu'à une sensation d'étirement sur le devant de la cuisse. Maintenez l'étirement en gardant le bas du dos droit et revenez à la position initiale.

Séries: 1 Tenir: 30 sec

4 Étirement rhomboïdes



Placez-vous debout, allongez les bras devant et agrippez vos mains ensemble. Éloignez vos omoplates l'une de l'autre en tirant les bras vers l'avant jusqu'à la sensation d'étirement entre les omoplates. Maintenez l'étirement et relâchez.

Séries: 1 Tenir: 30 sec

5 Étirement ischio-jambiers fessiers sur barre

- Placer la cheville sur une barre, jambe parallèle au sol - Descendre vers le genou en gardant les jambes droites autant que possible



Séries: 1 Tenir: 30 sec