

VÉLO MAISON

FAITES DU VÉLO À LA MAISON

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

SÉANCE 1

ENDURANCE DE BASE : TRAVAILLER DANS SA ZONE DE CONFORT

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- Lutter contre la sédentarité.
- Pratiquer une activité physique de confort.

DURÉE DE LA SÉANCE

20 à 30 minutes.

CONTENU DE LA SÉANCE

» **Échauffement :**

Faible résistance – Pédalage souple.

5 minutes 50 à 65 RPM / FC : 50 % de FCmax.

» **Corps de séance :**

Résistance modérée – Légère tension musculaire.

12 à 22 minutes 65 à 80 RPM / 60 % FCmax.

» **Retour au calme :** 3 minutes à 60 RPM.

CONSIGNES

La position sur le vélo doit être confortable, sans tension au niveau des épaules et du bas du dos. Durant l'exercice vous pouvez alterner, à votre niveau de force à condition de toujours rester dans la zone d'équilibre respiratoire durant tout l'exercice, vous pouvez varier le nombre de tours de pédales minutes sans jamais descendre en dessous des 50 RPM.

VÉLO MAISON

FAITES DU VÉLO À LA MAISON

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

SÉANCE 2

ENDURANCE DE BASE À ENDURANCE HAUTE

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- Maintien des capacités cardio-respiratoires.
- Travail de l'endurance fondamentale.

DURÉE DE LA SÉANCE

40 à 50 minutes.

CONTENU DE LA SÉANCE

- » **Échauffement** :
Faible résistance – Pédalage souple.
10 minutes 50 à 70 RPM / FC : 50 % à 60 % de FCmax.
- » **Corps de séance** :
Résistance de modérée à élevée – Tension musculaire.
25 à 35 minutes 75 à 90 RPM / 65 % à 70 % FCmax.
- » **Retour au calme** : 5 minutes à 60 RPM.

CONSIGNES

La position sur le vélo doit être confortable, sans tension au niveau des épaules et du bas du dos. Durant l'exercice vous pouvez alterner, à votre le niveau de force à condition de toujours rester dans la zone d'équilibre respiratoire durant tout l'exercice, vous pouvez varier le nombre de tours de pédales minutes sans jamais descendre en dessous des 60 RPM.

VÉLO MAISON

FAITES DU VÉLO À LA MAISON

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

SÉANCE 3

ENDURANCE HAUTE ET AMÉLIORATION DE LA COORDINATION

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- Coordination pédalage.
- Endurance fondamentale.

DURÉE DE LA SÉANCE

40 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 de modérée à élevée – Tension musculaire.

* **1^{er} exercice** : alterner 3 fois de suite jambe droite 30 secondes - jambe gauche 30 secondes.
65 % à 75 % de FCmax récupération 5 minutes à 80 RPM et recommencer 2 fois.

* **2^e exercice** : 30 secondes en danseuse - 2 minutes de récupération - 30 secondes en danseuse.

» **Retour au calme** : 10 minutes de pédalage souple 70 à 80 RPM FCmax 50 à 60 %.

CONSIGNES

Cette exercice demande de la concentration sur la qualité du pédalage, et la posture sur le vélo notamment en danseuse. Il doit toujours y avoir de l'aisance respiratoire. Il faut utiliser la cadence de pédalage et le niveau de force pour trouver son équilibre dans la gestion de l'exercice.

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.

VÉLO MAISON

FAITES DU VÉLO À LA MAISON

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

SÉANCE 5

TRAVAIL DE LA FORCE

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- Développement de la force spécifique.

DURÉE DE LA SÉANCE

40 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 très haute – Tension musculaire sous-maximale.

Exercice en pyramide : 60 à 70 RPM - 70 % à 75 % de FCmax – récupération à faible résistance

À faire deux fois : 1 minute de travail – Récupération 1 minute – 2 minutes de travail – Récupération 1 minute – 3 minutes de travail – Récupération 1 minute.

Variante : Lors de la séquence de 3 mn faire la dernière minute en danseuse.

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

CONSIGNES :

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

VÉLO MAISON

FAITES DU VÉLO À LA MAISON

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

SÉANCE 6

INTENSITÉ VARIABLE : INTERVALLES COURTS

OBJECTIFS DE LA SÉANCE :

- Développer « la cylindrée ».
- Développer la PMA.

DURÉE DE LA SÉANCE

Entre 30 et 40 minutes selon le nombre de série d'accélération.

CONTENU DE LA SÉANCE :

» **Échauffement :**

Résistance faible – Pédalage souple.

15 minutes 60 à 80 RPM / FC : 50 % à 70 % de FCmax.

» **Corps de séance :**

Résistance modérée à élevée – Tension musculaire.

Séance d'accélération : RPM > 100 - 80 % de FCmax.

2 séries de 4 fois 15 à 30 secondes d'efforts - Récupération de 30 sec à 1 minute entre les répétitions

et 2 à 3 minutes entre les séries. Avec l'entraînement augmenter le nombre de séries jusqu'à 5 et le nombre de répétitions dans les séries à 5.

» **Retour au calme :** Résistance faible 10 minutes + ou - 70 RPM – FCmax 50 % à 60 %.

CONSIGNES

Il est préférable d'avoir toutes les autorisations médicales nécessaires pour effectuer ce travail en intensité.

Le temps de récupération optimal est celui qui permet de revenir à une FC proche de 65 - 70 %.

VÉLO MAISON

FAITES DU VÉLO À LA MAISON

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

SÉANCE 7

INTENSITÉ VARIABLE : INTERVALLES LONGS

OBJECTIFS DE LA SÉANCE :

- Développer « la cylindrée ».
- Développer la PMA.

DURÉE DE LA SÉANCE

45 minutes selon le nombre de série d'accélération.

CONTENU DE LA SÉANCE :

» Échauffement :

Résistance faible – Pédalage souple.

10 minutes 60 à 80 RPM / FC : 50 % à 60 % de FCmax.

» Corps de séance :

Résistance modérée à élevée – Tension musculaire.

Effort de 5 minutes – 80 RPM – 70 % de FCmax – Récupération 5 minutes 60 % FCmax.

Effort de 3 minutes – 90 RPM – 75 % FCmax – Récupération 3 minutes 65 % FCmax.

Effort de 2 minutes – 90 RPM – 80 % FCmax – Récupération 5 minutes 65 % FCmax.

» Retour au calme : résistance faible 10 minutes + ou - 70 RPM – FCmax 50 % à 60 %.

CONSIGNES

Il est préférable d'avoir toutes les autorisations médicales nécessaires pour effectuer ce travail en intensité.