

SEANCES HOME TRAINER

Organisation : 1 séance tous les 2 jours.

Echauffement : 10 à 15 minutes pour chaque séance – A la fin de l'échauffement inclure un braquet plus important.

Retour au calme : 10 à 15 minutes également pour chaque séance. - But : Faire redescendre la pression musculaire et cardiaque.

Hydratation : Boire en raison d'une sudation plus importante que la normale.

1ère séance : Echauffement puis - 2 séries de 15' - Récupération 5' entre chaque série. - Retour au calme à la fin de la séance.

2ème séance : Echauffement puis - 2 séries de 15' – A la fin de chaque série 3 accélérations de 15'' - Récupération 5' entre chaque série – Retour au calme à la fin de la séance.

3ème séance : Echauffement puis - 3 séries de 5 répétions de 15''. Récupération 15'' entre chaque répétition. A la fin de la série récupération de 3' – Retour au calme à la fin de la séance.

**4ème séance : Echauffement puis - 3 séries de 3' (Il faut forcer mais sans se mettre dans le rouge)
5' de récupération par série.
Retour au calme à la fin de la séance.**

**IMPORTANT : – 1/ Respecter les zones d'échauffement et de retour au calme
2/ Bien s'hydrater.**

3/ Alternez les séances pour travailler les différentes activités (sprint, démarrage, vélocité ...). Il est possible de varier les exercices et les adapter selon la forme et la progression du moment. L'important est d'être à l'écoute de son corps et non de se forcer à suivre le plan.

SEANCES DE HOME TRAINER (suite)

CONTENUS DES SEANCES

Séance SPRINT

Echauffement progressif de 15' – Sprint – 6 séries de 8''

Récupération 5' par série

Retour au calme à une intensité faible de 15'

Séance CHRONO

Echauffement 15' – Chrono – 4 séries de 4' à 80% – récup. 4' par série

Retour au calme 15'.

Séance SPRINT

Echauffement 15' – Sprint – 3 séries de 6'' – récup. 2'

3 séries de 15'' – récup. 3'

1 série de 30'' – récup. 5'

Retour au calme 15'

Séance INTERVAL TRAINING

Echauffement 15' – Interval Training – 3 séries de 8 répétitions de 20''
récupération 4' par série

Retour au calme 15'

L'ordre des séances peut être modifié en évitant de travailler la même séance 2 fois de suite, puis permettre un travail d'autres qualités .

Pas de séance amenant à épuisement

Utilisation du H.Trainer pour la pratique cycliste, alternant avec des séances de renforcement musculaire.

(ci-joint 2 fiches supplémentaires afin de changer d'exercice et éviter la monotonie.

Pensez à s'hydrater dès l'échauffement.

