

Séance d'entraînement sur home-trainer

Spécifique préparation Triathlon L

Thématique : Cadence de pédalage

Durée : 1 heure 30

1 Échauffement : 15 minutes à faible résistance

2 Corps de séance :

- 5 minutes à 100 cdp/minute
- 1 minute pédalage libre
- 1 minute à 110 cdp/minute
- 1 minute pédalage libre
- 1 minute à 120 cdp/minute
- 1 minute pédalage libre
- 1 minute à 130 cdp/minute
- 1 minute pédalage libre
- 1 minute à 140 cdp/minute
- 1 minute à pédalage libre
- 1 minute à 150 cdp/minute

- 5 minutes pédalage souple
- 10 minutes intensité triathlon XXL à 110 cdp/minute
- 5 minutes pédalage souple
- 5 minutes intensité triathlon L à 120 cdp/minute
- 5 minutes pédalage souple
- 10 minutes intensité triathlon XXL à 110 cdp/minute

3 Retour au calme : 20 minutes pédalage souple

Consignes :

Veiller à ne pas dépasser les intensités cibles et à respecter les cadences imposées.

Bien s'hydrater !

