

## Séance d'entraînement sur home-trainer

Spécifique préparation Triathlon L

Thématique : Technique de pédalage

Durée : 1 heure 15

### 1 Échauffement : 15 minutes à faible résistance

### 2 Corps de séance :

- 5 x [1 minute à forte résistance (intensité modérée) et 30 cdp/minute - 1 minute pédalage souple]
- 10 minutes intensité triathlon XXL
- 5 x [30 secondes pédalage 1 seule jambe - 30 secondes pédalage l'autre jambe]
- 5 minutes intensité triathlon XXL
- 5 x [1 minute à forte résistance (intensité modérée) et 30 cdp/minute - 1 minute pédalage souple]
- 5 x [30 secondes pédalage 1 seule jambe - 30 secondes pédalage l'autre jambe]
- 5 minutes intensité triathlon XXL

### 3 Retour au calme : 15 minutes pédalage souple

#### Consignes :

*Les séquences de pédalage "technique" se font toutes à intensité modérée.*

*La résistance du home-trainer et le braquet doivent être adaptés pour cela.*

*Bien s'hydrater !*

