

Séance d'entraînement sur home-trainer

Spécifique préparation Triathlon L

Thématique : Visite de différentes intensités

Durée : 2 heures

1 Échauffement : 30 minutes à faible résistance décomposées comme suit :

- 10 minutes cadence libre
- 10 minutes cadence augmentée (100/min)
- 10 minutes [1 minute cadence haute (+ de 100) - 1 minute cadence libre]

2 Corps de séance :

- 20 minutes réalisées à intensité XXL - cadence libre
- 5 minutes récupération en pédalage souple
- 15 minutes réalisées à intensité L - cadence libre
- 5 minutes récupération en pédalage souple
- 10 minutes réalisées à intensité triathlon M - cadence libre
- 5 minutes récupération en pédalage souple
- 5 minutes réalisées à intensité triathlon S - cadence libre

3 Retour au calme : 25 minutes pédalage souple

Consignes :

Durant les séquences à intensité spécifique, rester en position aérodynamique.

Durant les récupérations, possibilité de changer de position et se mettre en danseuse.

Bien s'hydrater !

