

The H.T book



by Hervé LC

Adaptation au travail sur Home Trainer, reprise, réglage et mise au point

Séance 1 (45')

- 40' à 120/130pls max en variant les cadences et positions toutes les 5'
- (5' à 80 rpm ; 5' à 90rpm position aéro ; 5' à 110rpm ; 5' à 90rpm position aéro) x 2
- 5' à 70rpm cool retour au calme.

Séance 2 (40')

- 10' progressives, cadence 70 au départ pour atteindre 90rpm + hydratation
- 5 x 4' 70/75% fcm_{ax}, cadence 85/95 rpm , récup 2' souple
- RAC 5' à 10' à 90rpm souple + étirements.

Technique - vélocité.

• Séance 1(50')

Echauf 10' progressives en augmentant la charge pour arriver à 75% FCmax a 90rpm

Bloc 1 : 30'' jambe gauche / 30'' jambe droite pendant 5'
Puis 3' d'hypervélocité à 110rpm

- Récup 1' cool

Bloc 2 : 30'' jambe gauche / 30'' jambe droite pendant 5'
Puis 3' d'hypervélocité à 120rpm

- Récup 1' cool

Bloc 3 : 30'' jambe gauche / 30'' jambe droite pendant 5'
Puis 3' d'hypervélocité à 130rpm

- Récup 1' cool

RAC 5 à 10' cool + étirement.

• Séance 2 (50')

- Echauf 10' progressives pour arrivée a 75% FCmax a 90rpm

- 5' à 115 rpm position aéro bien calé FC 75%

- 5' récup 80rpm (hydratation)

- 5' éduc jambe gauche/droite avec une bonne fréquence de pédalage

- 3' à 115 rpm, + 2 minutes à 130rpm mains en bas du guidon

- 5' éduc jambe gauche/droite avec une bonne fréquence de pédalage...(résistance faible)

- 5' -alterner vite et lent : 1' rapide 140rpm/1' lent/1' 140rpm/1' Lent/ 1' 140rpm.

RAC 5 à 10' cool + étirement

Séance 3(45')

- 10' d'échauffement progressif de 80 à 100 rpm pour arriver a 70% de FC max.
- Travail d'hypervélocité, capacité de coordination, amélioration de la gestuelle, augmentation de l'efficacité énergétique (pousser et tirer), le braquet utilisé est petit.....
 - 4' d'accélération de 90 à 100 rpm
 - 2' souple (hydratation)
 - 6' d'accélération progressive de 90 à 115 rpm
 - 2' souple (hydratation)
- 8' d'accélération progressive de 90 à 125 rpm

RAC 10' cool + étirements.

Séance 4 (50')

10' d'échauffement progressif de 80 à 100 rpm pour arrivée a 70% de FC max. développement moyen (42x16) , resistance moyenne pour w a 85% de FCmax

Série 1 :

2' à 100rpm

1' lent

2' à 110 rpm

1' lent

1' à 120 rpm

2' souple+ hydratation

Série 2 :

2' à 110 rpm

1' lent

2' à 120 rpm

1' lent

1' à 130 rpm

2' souple + hydratation

Série 3 :

2' à 120rpm

1' lent

1' à 130 rpm

1' lent

30 '' à 140 rpm

2' lent+ hydratation

Rac 5/10' + étirements

RAC 10' cool + étirements.

Force - Vitesse

Séance 1(50')

-
- Echauffement 10' habituelle en progressivité petit plateau (42x17)
- 5' grand plateaux (52x17)
- 2' souple

Série à répéter 3 fois en alternant position classé et aéro sur les « 2' force 1' vitesse »

- 1' jambe droite grand plateau 30'' vitesse petit plateau
- 1' jambe gauche grand plateau 30'' vitesse petit plateau
- 2' force grand plateau (2 jambes) avec résistance 40rpm
- 1' souple (hydratation)
- 1' hypervitesse 42x17 à 110rpm
- 10' à 60rpm..80% FCmax....

5' souple + hydratation + étirements

Séance 2 (1h)

-
- Echauffement 10' habituel en progressivité petit plateau (42x17)
- 5' grand plateau (52x17)
- 2' souple
- 3 à 4 fois la série 5' à 40 rpm (grand-plateaux) 85% FCmax
- 5' récup active à 100 rpm petit-plateaux

5' souple + hydratation + étirements

Séance 3 (75')

- Echauffement 10' habituel en progressivité petit plateau (42x17)
 - 5' de vélocité 100/110 rpm
 - 2' souple
 - série 1 : 8x 15 secondes effort max grand plateau, récup 3' souple
 - 5' souple
 - série 2 : 6 x 30 secondes effort max grand plateau, récup 3' souple
- RAC 10' souple + étirements.

Séance 4

- - Echauffement 10' habituel en progressivité petit plateau (42x17)
 - 5' grand plateau à 70/80 rpm
 - 2' souple
 - série 1 : 5x1' à 40rpm résistance importante , récup 1'
 - 3' souple
 - série 2 : 5x2' à 40 rpm résistance importante récup 1'
 - récupération en vélocité, faible résistance 90/100 rpm
- étirements + hydratation

Séance capacité aérobie

Séance 1(45')

- Echauffement 5' cool
 - 4 x 30 secondes d'hypervélocité (110 rpm) + 30 secondes lent
 - 1' cool (hydratation)
- série : 4 x 7' à 85% de la FCmax à 90 rpm , récup 3'.
- (travaille de la position aéro dans la seconde série).
- RAC 5 ' + étirements.

Séance 2 (60')

Séance de type pyramide à réalisé avec une résistance moyenne sur petit plateaux à 90 rpm.

5' FC 55%
5' FC 60%
5' FC 65%
5' FC 70%
5' FC 75%
Sprint de 15 secondes
5' FC 80%
Sprint de 15 secondes
5' FC 75%
Sprint de 15 secondes
5' FC 65%
Retour au calme + étirements

Séance 3 (60')

Séance type Fartleck

Échauf 10' cool avec enchainement sur 6' technique unijambiste (1' jb droite / 1' jb gauche.

4' à 75 % FC Max Grand plateau

4' récup vélocité

1' accélération progressive pour arrivée à 130 / 140 rpm

2' cool récup / hydratation/éponnage,,,

5' à 85% FCMax Gd plateaux

5' récup vélocité 100 rpm

5' à 85 % FCMax en débutant par un sprint de 15 secondes.

5' vélocité 100rpm

RAC 10' cool.

Séance 4 (80')

Endurance aérobie, travaille par intervalles:

15' d'échauffement progressif

Bloc 1:

4X4' à 75% de la FCMax, sprint de 15 seconde a la fin de chaque série

Récupération 3' à 100rpm entre chaque série.

Bloc 2 :

4X4' à 85% de la FCMax, sprint de 15 seconde a la fin de chaque série

Récupération 3' à 100rpm entre chaque série.

RAC 10'

Travail d'amélioration de la VO2Max

Séance 1(55 à 75')

- Echauffement 10' habituel en progressivité petit plateau (42x17)
- 5x30 secondes hypervélocité + 30 secondes lent
- 5' soutenu mais progressif avec résistance pour arriver à 85/90% FCmax

5 à 7 série Travail

à cadence « objectif » position aéro 90% fcmax (grand plateau)

30 secondes de travail / 30 seconde de récup

1' de travail / 1' récup,

1'30 de travail / 1'30 récup,

- 2' souple

RAC 5' souple + étirements

Séance 2 (50')

- Echauffement 10' habituel en progressivité petit plateau (42x17)
- 5x 30 secondes hypervélocité + 30 secondes lent
- 5' soutenu mais progressif avec résistance pour arriver à 85/90% FCmax

3 séries

6 x 30 secondes / 30 secondes à 90/100 rpm effort max

- recup 3' souple entre les séries

RAC 5' + étirements.

Séance 3(50')

- - Echauffement 10' habituel en progressivité petit plateau (42x17)
 - 5x 30 secondes hypervélocité + 30 seconde lent
 - 5' soutenu mais progressif avec résistance pour arrivée à 85/90% FCmax
 - série 1 :
 - 6 fois 50 secondes de travail / 40 secondes récup
 - 3' souple
 - série 2 :
 - 6 fois 40 secondes de travail / 40 secondes récup
 - 3' souple
 - série 3 :
 - 6 fois 60 secondes de travail / 60 seconde récup
 - 3' souple
- RAC 5' + étirements.

Séance 4 (1h)

- - Echauffement 10' habituel en progressivité petit plateau (42x17)
 - 5x 30 secondes hypervélocité + 30 seconde lent
 - 5' soutenu mais progressif avec résistance pour arrivée à 85/90% FCmax
 -
 - série 1 : 5x2' effort max récup 2' souple
 - 5' souple mais véloce.
 - série 2 : 2x 5' 95% FCmax récup 5' souple
- RAC 5 à 10' + étirements.

Séance 5 (70')

C'est une séance un peu spécial que j'ai mis au point pour reproduire le travail Cardiovasculaire de course sans fatigue physique importante.

Cette séance ne laisse donc pas trop de trace musculairement, l'intérêt est de réaliser un travail À seuil + pendant 25' à 30'. (braquet 6m maxi soit 42x15 ou 52x19)

Échauffement 30' à 70 / 75% de la FCMax 42x19

Corp de séance: vite / lent / vite sur 15 secondes

Les cinq première minutes : 15 secondes d'effort intense à 90 rpm 15 seconde récup à 80 rpm

Cela permet de monter les puls rapidement à 85/90 du FCMax

Ensuite tout en conservant la même intensité d'effort, la récup se fait toujours sur 15 secondes

Mais ont descend à 70/75 rpm de façon a stabiliser la FC à 90%

Sur les 5 dernière minutes alterné une période d'effort de 20secondes récup 10 secondes, cela

Simule une fin de course ou une difficulté diverse,

RAC 10' + étirements