

Entraînement du mois / décembre : Préparation et endurance

Échauffement : Longue montée en intensité de 20 minutes, très progressive. Partir braquet très réduit, puis mettre une dent toutes les 2 minutes, cadence fixe à 85 RPM. Gérer en progression pour parvenir à 70% au bout de 20 minutes.

Faire alors un double sprint de 12 secondes à fond, avec 12 secondes de récupération, puis se maintenir à 100 RPM pendant 10 minutes à 70%.

Enchaîner avec 5 minutes de récupération à moins de 45%, braquet très léger.

Renouveler deux fois (12 sec/12 sec) suivi de 10 minutes à 70% et 100 RPM.

Entraînement fourni par Sylvestre Champagne de Planisport, entraîneur certifié PCNE.