

Entraînement du mois / janvier : Force et endurance

Réchauffement : 10 minutes

Faire 1 sprint de 30 secondes suivi de 30 secondes de récupération (Répéter 4 fois)

2 min récupération

Bloc d'entraînement : - 1 min 60 RPM force (85% de l'intensité max.)

- 1 min 90 RPM régulier (75% de l'intensité max.)
- 2 min 60 RPM force
- 2 min 90 RPM régulier
- 3 min 60 RPM force
- 3 min 90 RPM régulier

3 minutes récupération

5 minutes debout

Répéter le bloc d'entraînement (12 min)

5 minutes debout

5 minutes récupération

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