

SEMAINE 13 : SÉANCE HOME TRAÎNER ADULTE

SÉANCE HT PMA + étirement	SÉANCE HT Technique / vitesse + séance gainage et renforcement musculaire membre supérieur	SÉANCE HT PMA + étirement	SÉANCE HT Technique/Travail de force + séance gainage et renforcement musculaire membre inférieur	SÉANCE HT Résistance/Vitesse + étirement
<ul style="list-style-type: none"> • 10 min (PP/RF) facile en vélocité • 5 min (GP/RF) et placer 4 accélérations progressives de 20" pour finir échauffement • 12 min (GP/RM) de 45" intense / 45" facile (soit 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min (PP/RF) facile en vélocité • 10 min travail technique(PP/RF) facile avec 30" jambe droite/30" jambe Gauche / 1' les 2 jambes en vélocité • 10 min (PP/RM) avec 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min (PP/RF) facile en vélocité • 5 min (GP/RF) et placer 4 accélérations progressives de 20" pour finir échauffement • 12 min (GP/RM) avec <ul style="list-style-type: none"> ◦ 30"-30" 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min (PP/RF) en vélocité • 5 min (5GP/RM) soutenue • 8 min (GP/RD) de travail de force avec 5' facile 2' soutenu 1' intense • 8 min (PP/RF) 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min (PP/RF) en vélocité • 5 min (GP/RF) et placer 4 accélérations progressives de 20" pour finir échauffement • 15min (GP/RM) avec 30" intense 2'30" soutenue

<p>8 répétitions)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 min (PP/RF) facile avec 30" jambe Droite / 30" Jambe gauche/ 1' les 2 jambes en vélocité. • 12 min (PP/RD) de 30" intense / 30" facile • 6 min (PP/RF) facile avec 30" jambe Droite / 30" Jambe gauche/ 1' les 2 jambes en vélocité. • 9' (PP/RF) de récup 	<p>20" sprint / 1'40" Facile</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 min travail technique(PP/RF) avec 45" jambe droite/45" jambe Gauche / 1' les 2 jambes en vélocité • 10 min (PP/RM) avec 15" de sprint / 1'45 facile • 10 min (PP/RF) facile de récup avec 5 min en se concentrant sur la phase de poussée et 5' en se concentrant 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 45''-45'' ◦ 45''-45'' ◦ 1'-1' ◦ 1'-1' ◦ 45''-45'' ◦ 45''-45'' ◦ 30''-30'' • 6 min (PP/RF) de récup facile avec 30" jambe Droite / 30" Jambe gauche/ 1' les 2 jambes en vélocité. • 12 min (PP/RD) avec <ul style="list-style-type: none"> ◦ 30''-30'' ◦ 45''-45'' ◦ 45''-45'' ◦ 1'-1' ◦ 1'-1' ◦ 45''-45'' 	<p>facile avec 1' jambe droite/1' jambe gauche/ 2' les 2 jambes en vélocité</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 min (GP/RD) de travail de force avec 5' facile 2' soutenu 1' intense • 8 min (PP/RF) facile avec 1' jambe droite/1' jambe gauche/ 2' les 2 jambes en vélocité • 8' (PP/RF) facile en récupération <p>TOTAL 55 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 3 min (PP/RF) facile de récup • 10 min (PP/RM) avec 30" intense 2' soutenue • 3 min (PP/RF) facile de récup • 5 min (PP/RD) avec 30" intense 2' soutenue • 9 min (PP/RF) facile en récupération.
---	--	--	---	---

TOTAL 1H	sur la phase de traction.	<ul style="list-style-type: none">◦ 45''-45''◦ 30''-30''		
	TOTAL 1H	<ul style="list-style-type: none">• 6 min (PP/RF) en se concentrant sur la phase de poussée et de traction du pédalage• 9 min (PP/RF) facile en récupération.		
		TOTAL 1H		