

PLAN D'ENTRAINEMENT HOME-TRAINER SPÉCIAL CONFINEMENT !

Semaine 1		
Lundi	<p style="text-align: center;">"Coup de pédale" Durée : 45 minutes Composition : - Échauffement de 20' - 4 séries de [30" Unijambiste Jambe droite 70 rpm + 30" Unijambiste Jambe gauche 70 rpm + 1' 2 jambes 60 rpm + 3' vélocité 100 rpm] - 2' allure endurance cadence libre entre les séries - Toutes les séries en allure endurance (50/60% PMA)</p>	<p style="text-align: center;">Le but n'est pas de travailler en intensité mais de bien comprendre le "coup de pédale". Ceci afin d'assimiler un geste propre qui va permettre de progresser au mieux durant tout le mois.</p>
mardi	<p style="text-align: center;">À jeun 45' HT à jeun allure endurance (50/60% PMA)</p>	<p style="text-align: center;">Durant cette période de confinement, s'entraîner à jeun permet d'entretenir les mécanismes énergétiques de l'endurance, en sollicitant directement la lipolyse.</p>
mercredi	<p style="text-align: center;">Test PMA Durée : 1h Composition : - Échauffement de 20' - Partir de 100 watts puis passer un palier de 25 watts toutes les 1' : 1' à 100w, 1' à 125w, 1' 150w, 1' 175w, 200w, 225w, 250w, 275w, 300w, 325w, etc... ! - Finir au bout du bout, ce n'est pas grave si vous vous arrêtez au bout de 30s du dernier palier. Celui-ci sera quand même pris en compte pour le calcul de votre PMA - Retour au calme</p>	<p style="text-align: center;">Ce test de PMA va vous permettre de calibrer toutes les autres séances à venir. Si vous ne disposez pas d'un capteur de puissance sur votre HT, fonctionnez à la sensation.</p>
jeudi	<p style="text-align: center;">repos</p>	

vendredi	<p align="center">Endurance de force #1</p> <p align="center">Durée : 1h</p> <p align="center">Composition :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Échauffement de 20' - 2 séries de 6 fois [1' 70% PMA à 60 rpm + 1' 65% PMA à 100 rpm] - 6' récup active 50% PMA entre les 2 séries - Retour au calme 	<p>Le but est d'entamer le travail de force par des fractions courtes, tout en finissant cette phase d'appropriation du HT et du coup de pédalage en jouant avec la cadence tout au long de l'exercice. Les séances de force se traduisent par une sensation de travail musculaire tout en ayant de la marge au niveau respiratoire.</p> <p>Bien tirer/pousser pour bien réaliser toutes les phases du pédalage. Posez les mains en poing sur le guidon afin de ne pas tirer dessus et vous obliger à gagner le haut du corps.</p>
samedi	<p align="center">PPG/proprioception #1</p>	<p>L'HT permettant essentiellement un travail en concentrique, privilégiez pour les séances PPG/proprio, les exercices en pliométrie et en excentrique pour le bas du corps. En profiter pour travailler le haut du corps. L'idéal est de réaliser 2 séances par semaine pour bien progresser tout en conservant la motivation nécessaire pour se contraindre à ces 2 séances/semaine pendant toute la période de confinement.</p>
dimanche	<p align="center">PMA #1</p> <p align="center">Durée : 1h</p> <p align="center">Composition :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Échauffement de 20' - 3 séries de 5 fois [45" 100% PMA + 30" 50/55% PMA] - 4' de récup active 40/50% PMA entre les séries - Retour au calme 	<p>Pour toutes les séances de PMA :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partez avec l'idée de réaliser un effort maximal de 4-5' pour être régulier tout au long de la séance et pour ne pas 'exploser'. Le but n'est pas de faire un sprint sur la première répétition! - La cadence est libre (= celle où vous vous sentez le mieux) mais en évitant une cadence trop faible (moins de 80 rpm) ou trop élevée (plus de 110 rpm).
Semaine 2		
Lundi	repos	
mardi	<p align="center">À jeun #2</p> <p align="center">50' HT à jeun allure endurance (50/60% PMA) +PPG/proprioception #2 dans la journée après avoir mangé</p>	

mercredi	<p>PMA #2 Durée : 1h Composition : - Échauffement de 20' - 2 séries de 6 fois [1' 95% PMA + 45" 50/55% PMA] - 3' de récup active 40/50% PMA entre les séries - Retour au calme</p>	<p>Si vous n'avez pas de capteur de puissance : Pour le 95% PMA, vous devez partir avec l'idée de faire un effort maximal de 6-7 pour être régulier tout au long de la séance.</p>
jeudi	<p>repos</p>	
vendredi	<p>Endurance de force #2 Durée : 1h Composition : - Échauffement de 20' - 1 série de 6 fois [3' 70% PMA 60 rpm + 2' récup active à 50/55% PMA cadence libre mais >80rpm] - Retour au calme</p>	<p>Bien tirer/pousser pour bien réaliser toutes les phases du pédalage lors du travail en force. Tirer permet de solliciter les ischio-jambiers et pousser les quadriceps.</p>
samedi	<p>PPG/proprioception #3</p>	
dimanche	<p>PMA #3 Durée : 1h Composition : - Échauffement de 20' - 2 séries de 4 fois [2' 90/95% PMA + 1' 50/55% PMA] - 3' de récup active 40/50% PMA entre les séries - Retour au calme</p>	<p>Si vous n'avez pas la puissance : Pour le 90/95% PMA, vous devez partir avec l'idée de faire un effort maximal de 8-10' afin d'être régulier tout au long de la séance.</p>
Semaine 3		
Lundi	<p>repos</p>	
mardi	<p>PPG/proprioception #4</p>	
mercredi	<p>PMA #4 Durée : 1h Composition : - Échauffement de 20' - 1 série de 10 fois [1'30 90% PMA + 1' 50/55% PMA] - Retour au calme</p>	<p>Si vous n'avez pas la puissance : Pour le 90% PMA, vous devez partir avec l'idée de faire un effort maximal de 10-12' afin d'être régulier tout au long de la séance.</p>

jeudi	<p>Endurance de force #4 Durée : 1h Composition : - Échauffement de 20' - 4 séries de [30" Unijambiste Jambe droite 70 rpm (pas de watts mais sensations 70% PMA) + 30" Unijambiste Jambe gauche 70 rpm (pas de watts mais sensations 70% PMA) + 4' 2 jambes 60 rpm 70% PMA] avec 4' récup active 50/55% PMA (cadence libre mais >80rpm entre les séries) - Retour au calme</p>	<p>Une séance toujours en lien avec l'endurance de force, mais avec un léger rappel du coup de pédale. Être vigilant sur la qualité du coup de pédale pour solliciter à la fois les ischio-jambiers et les quadriceps.</p>
vendredi	<p>repos</p>	
samedi	<p>À jeun #3 1h HT à jeun allure endurance (50/60% PMA)+ PPG/proprioception #5 dans la journée après avoir mangé</p>	
dimanche	<p>Hybride #1 Durée : 1h10 Composition : - Échauffement de 20' - 2 séries de 4 fois [2' 70% PMA 60 rpm + 45" 100% PMA (>80 rpm) + 45" 50% PMA] 6' de récup active 40/50% PMA entre les séries - Retour au calme</p>	<p>L'objectif est de cette séance hybride est de travailler la PMA sous fatigue musculaire et d'opérer un transfert entre ces 2 axes.</p>
Semaine 4		
Lundi	<p>PPG/proprioception #6</p>	
mardi	<p>repos</p>	
mercredi	<p>PMA #5 / La Pyramide Durée : 1h Composition : - Échauffement de 20' - [30" 110% PMA + 30" 50% PMA + 1' 100% PMA + 1' 50% PMA + 2' 95% PMA + 2' 50% PMA + 3' 90% PMA + 2' 50% PMA + 2' 95% PMA + 1' 50% PMA + 1' 100% PMA + 30" 50% PMA + 30" 110% PMA] - Retour au calme</p>	<p>Si vous n'avez pas la puissance, ajustez bien les allures selon les sensations de vos dernières séances pour réaliser une séance propre et arriver à réaccélérer sur la pyramide montante!</p>

jeudi	<p>À jeun #4 1h HT à jeun allure endurance (50/60% PMA)+ PPG/proprioception #6 dans la journée après avoir mangé</p>	
vendredi	<p>repos</p>	
samedi	<p>Hybride #2 Durée : 1h10 Composition : - Échauffement de 20' - 3 séries de [5' 70% PMA 60 rpm + 1' 100% PMA (>80rpm)] - 4' de récup active 40/50% PMA entre les séries - Retour au calme</p>	
dimanche	<p>PMA #6 Durée : 1h Composition : - Échauffement de 20' - 1 série de 6 fois [2'30 à 90% PMA + 1'30 50/55% PMA] - Retour au calme</p>	<p>Si vous n'avez pas la puissance : Pour le 90% PMA, vous devez partir avec l'idée de faire un effort maximal de 10-12' pour être régulier tout au long de la séance.</p>

TRAILS
LE NUMÉRO 1 DU TRAIL by ENDURANCE