

# Fiche entraînement 2020

## Séance d'entraînement sur home-trainer

Spécifique préparation Triathlon L

Thématique : Séance intensité spécifique triathlon L

Durée : 2 heures 30

### 1 Échauffement : 30 minutes à faible résistance décomposées comme suit :

- 15 minutes cadence libre
- 15 x [30 secondes cadence élevée (+ de 100 cdp par minute) - 1 minute pédalage souple]

### 2 Corps de séance :

#### Partie 1

- 10 minutes intensité spécifique triathlon L
- 2 minutes pédalage souple
- 15 minutes intensité spécifique triathlon L
- 3 minutes pédalage souple
- 20 minutes intensité spécifique triathlon L
- 5 minutes pédalage souple
- 15 minutes intensité spécifique triathlon L
- 3 minutes pédalage souple
- 10 minutes intensité spécifique triathlon L

- 10 minutes de pédalage souple

#### Partie 2 :

- 15 minutes en incluant 6 accélérations courtes (maxi 10 secondes) type relances en danseuse

### 3 Retour au calme : 10 minutes pédalage souple

#### Consignes :

*Durant les séquences à intensité spécifique, rester en position aérodynamique.*

*Durant les récupérations, possibilité de changer de position et se mettre en danseuse.*

*Bien s'hydrater !*

