

Séance d'entraînement sur home-trainer

Spécifique préparation Triathlon L

Thématique : Travail de la PMA

Durée : 1 heure

1 Échauffement : 20 minutes à faible résistance décomposées comme suit :

- 10 minutes cadence libre
- 10 minutes cadence augmentée (100/min)
- 10 x [10 secondes cadence élevée (+ de 120 cdp/minutes) - 50 secondes cadence libre]

2 Corps de séance :

Partie 1

- 6 x [30 secondes intensité PMA - 30 secondes pédalage souple]
- 4 minutes récupération active

Partie 2

- 6 x [15 secondes intensité PMA - 45 secondes intensité triathlon L]
- 4 minutes récupération active

Partie 3

- 12 x [15 secondes intensité PMA - 15 secondes pédalage souple]

3 Retour au calme : 15 minutes pédalage souple

Consignes :

L'intensité PMA correspond à une allure qu'il est possible de maintenir 5 minutes maximum.

Effectuer les séquences PMA en position de triathlon.

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

Bien s'hydrater !

