

Fiche entraînement 2020

Séance d'entraînement sur home-trainer Spécifique préparation Triathlons XS, S, M

Le principe :

Séance (1, 2, 3, 4 ou 5 selon la fiche) d'un cycle de 5 séances.

Répéter ce cycle 4 fois avec une progression de cycle en cycle. Il est possible d'ajouter des jours de repos entre les séances, mais il est conseillé de suivre l'ordre proposé.

Un thème et un niveau de difficulté sont indiqués sous cette forme pour chacune des séances :

- * **difficulté faible**
- ** **difficulté moyenne**
- *** **difficulté élevée**

Pour les séances 3 et 5, les niveaux d'intensité seront traduits sous la forme d'une échelle de 1 à 10, avec 10/10 correspondant à l'intensité maximale que l'on pourrait maintenir si il y avait un seul effort à réaliser sur la durée d'effort indiquée.

HG mains en Haut du Guidon
CF mains aux Cocottes de Freins
CC mains au Creux du Cintre
CLM position Contre La Montre, avant-bras posés sur le prolongateur ou posés en haut du guidon si vous n'avez pas de prolongateur
PC Position au Choix, pour se détendre
cdp coups de pédales
JD pédalage Jambe Droite uniquement
JG pédalage Jambe Gauche uniquement
2J pédalage 2 Jambes (pédalage classique)
CS Cadence Spontanée, adoptée naturellement et à laquelle on est à l'aise
CL Cadence de pédalage Lente (plus lente que CS)
CR Cadence de pédalage Rapide (plus rapide que CS)
PF Pédalage Force avec une résistance forte et une cadence de pédalage très lente (plus lente que CL)
PV Pédalage Vitesse avec une résistance faible et une cadence de pédalage très rapide (plus rapide que CR)



Séance d'entraînement sur home-trainer

Spécifique préparation Triathlons XS, S, M

Séance N°1 : Technique de pédalage*

Durée : 1 heure

1 Mise en route (10min)

10' de pédalage facile résistance faible.

2 Exercice 1 : mobilité cheville (18min)

3x(1' CS + 2' CL + 3' CR)

Centrer l'attention sur le talon : descendre le talon quand la pédale descend et remonter le talon quand la pédale remonte. Comme il y a 3 blocs de 6min à effectuer :

- sur le bloc 1 ► centrer l'attention sur le talon gauche uniquement
- sur le bloc 2 ► centrer l'attention sur le talon droit uniquement
- sur le bloc 3 ► centrer l'attention sur les 2 talons

3 Récupération (5min)

5' de pédalage facile résistance faible, sans focaliser l'attention sur le pédalage.

4 Exercice 2 : coordination (5min)

5x(20 cdp JD + 20 cdp 2J + 20 cdp JG + 20 cdp 2J)

- Garder l'attention centrée sur l'action des talons vue précédemment.
- Garder le bassin relativement fixe, notamment durant le pédalage à 1 jambe.
- Adapter la cadence de pédalage à votre niveau: plus vous êtes à l'aise, plus vous pouvez adopter une cadence de pédalage élevée.
- Conserver un pédalage fluide: la pédale ne doit pas "cliquer"!
- La jambe qui n'est pas en action doit être laissée libre, sans aucun appui.

...





5 Récupération (5min)

5' de pédalage facile résistance faible, sans focaliser l'attention sur le pédalage.

6 Exercice 3 : mobilité cheville + coordination (12min)

2x[1' 2J CS avec peu de résistance + 5' avec un peu plus de résistance en 4x(45" 2J à la même cadence de pédalage que celle adoptée spontanément durant la minute précédente + 30" JD en conservant la même cadence de pédalage + 45" 2J même cadence + 30" JG même cadence)]

Durant le pédalage à 1J, imaginer que les 2J sont en action de façon à aider à maintenir la cadence durant tout l'exercice, que l'on soit à 1J ou 2J.

Rester concentré sur l'action des talons vue précédemment durant l'ensemble de l'exercice.

7 Récupération (5min)

5' de pédalage facile résistance faible, sans focaliser l'attention sur le pédalage.

Exercice 2 : progression séances suivantes :

2^{ème} séance : 4x(30 cdp JD + 20 cdp 2J + 30 cdp JG + 20 cdp 2J)

3^{ème} séance : 3x(40 cdp JD + 20 cdp 2J + 40 cdp JG + 20 cdp 2J)

4^{ème} séance : 2x(60 cdp JD + 30 cdp 2J + 60 cdp JG + 30 cdp 2J)

Exercice 3 : progression séances suivantes :

2^{ème} séance : 2x[1' 2J CS résistance faible + 5' résistance un peu plus forte en 4x(40" 2J même cadence + 35" JD même cadence + 40" 2J même cadence + 35" JG même cadence)]

3^{ème} séance : 2x[1' 2J CS résistance faible + 5' résistance un peu plus forte en 4x(35" 2J même cadence + 40" JD même cadence + 35" 2J même cadence + 40" JG même cadence)]

4^{ème} séance : 2x[1' 2J CS résistance faible + 5' résistance un peu plus forte en 4x(30" 2J même cadence + 45" JD même cadence + 30" 2J même cadence + 45" JG même cadence)]



Séance d'entraînement sur home-trainer

Spécifique préparation Triathlons XS, S, M

Séance N°2 : Force/Vélocité**

Durée : 1 heure 10 1^{ère} séance

1h15 2^{ème} séance / 1h20 3^{ème} séance / 1h30 4^{ème} séance

1 Mise en route (20min)

20' de pédalage en : (3' 3/10 + 4' 4/10 + 5' 5/10 + 6' 6/10 + 2' 2/10).

Le 10/10 correspond ici à l'intensité maximale que l'on peut maintenir sur 20'.

2 Rappel technique pédalage (5min)

5x(20 cdp JD + 20 cdp 2J + 20 cdp JG + 20 cdp 2J)

- Garder l'attention centrée sur l'action des talons vue en Séance N°1.
- Garder le bassin relativement fixe, notamment durant le pédalage à 1 jambe.
- Adapter la cadence de pédalage à votre niveau : plus vous êtes à l'aise, plus vous pouvez adopter une cadence de pédalage élevée.
- Conserver un pédalage fluide : la pédale ne doit pas "claquer"!
- La jambe qui n'est pas en action doit être laissée libre, sans aucun appui.

3 Exercice 1 : variations de cadence (10min)

10' en (1' CS + 1' CL + 1' CS + 1' CR + 1' CS + 2' CR + 1' CS + 2' CL)

4 Récupération (5min)

5' de pédalage facile résistance faible, sans focaliser l'attention sur le pédalage.

5 Exercice 2 : Force/Vélocité (25min)

2x[10' en 4x(30" en augmentant progressivement la résistance + 1' PF + 30" en diminuant progressivement la résistance et en augmentant progressivement la cadence + 30" PV]]

R= 5' de pédalage facile résistance faible entre les 2 blocs

6 Récupération (5min)

5' de pédalage facile résistance faible, sans focaliser l'attention sur le pédalage.

Exercice 2 : progression séances suivantes :

2^{ème} séance : 4x(30 cdp JD + 20 cdp 2J + 30 cdp JG + 20 cdp 2J)

3^{ème} séance : 3x(40 cdp JD + 20 cdp 2J + 40 cdp JG + 20 cdp 2J)

4^{ème} séance : 2x(60 cdp JD + 30 cdp 2J + 60 cdp JG + 30 cdp 2J)

Exercice 3 : progression séances suivantes:

2^{ème} séance : 2x[1' 2J CS résistance faible + 5' résistance un peu plus forte en 4x(40" 2J même cadence + 35" JD même cadence + 40" 2J même cadence + 35" JG même cadence)]

3^{ème} séance : 2x[1' 2J CS résistance faible + 5' résistance un peu plus forte en 4x (35" 2J même cadence + 40" JD même cadence + 35" 2J même cadence + 40" JG même cadence)]

4^{ème} séance : 2x[1' 2J CS résistance faible + 5' résistance un peu plus forte en 4x(30" 2J même cadence + 45" JD même cadence + 30" 2J même cadence + 45" JG même cadence)]

Séance d'entraînement sur home-trainer

Spécifique préparation Triathlons XS, S, M

Séance N°3 : Haute Intensité***

Durée : 1 heure 05

1 Mise en route (20min)

20' avec variations de cadence en : (5' CS + 1' CR + 4' CS + 2' CR + 3' CS + 3' CR + 2' CS)

2 Rappel technique pédalage (5min)

5x(20 cdp JD + 20 cdp 2J + 20 cdp JG + 20 cdp 2J)

- Garder l'attention centrée sur l'action des talons vue en Séance N°1.
- Garder le bassin relativement fixe, notamment durant le pédalage à 1 jambe.
- Adapter la cadence de pédalage à votre niveau : plus vous êtes à l'aise, plus vous pouvez adopter une cadence de pédalage élevée.
- Conserver un pédalage fluide : la pédale ne doit pas "claquer"!
- La jambe qui n'est pas en action doit être laissée libre, sans aucun appui.

3 Préparation au travail à Haute Intensité (5min)

Avec une résistance moyenne : 5' en 4*(15" CP + 1' CL)

4 Travail à Haute Intensité (30min)

30' en 2x[5x10 cdp 10/10 dép 1' + 5x(1' 7/10 + 1' 2/10)]

5 Récupération (5min)

5' de pédalage facile résistance faible

Travail à Haute Intensité: progression séances suivantes :

2^{ème} séance : 30' en 6x(15 cdp 10/10 dép 1' + 2' 8/10 + 2' 2/10)

3^{ème} séance : 30' en 2x[3x12 cdp 10/10 dép 1' + 4x(2' 8/10 + 1' 2/10)]

4^{ème} séance : 30' en 5x(20 cdp 10/10 dép 1' + 3' 9/10 + 2' 2/10)



Séance d'entraînement sur home-trainer

Spécifique préparation Triathlons XS, S, M

Séance N°4 : Position*

Durée : 1 heure

1 Mise en route (5min)

5' de pédalage facile résistance faible

2 Travail position (48min)

Pédalage facile résistance faible pendant les 48'.

4 blocs de 12' à enchaîner en variant les positions de la façon suivante :

- bloc 1 ▶ (4' HG + 3' CF + 2' CC + 1' CLM + 2' PC)
- bloc 2 ▶ (4' CF + 3' CC + 2' CLM + 1' HG + 2' PC)
- bloc 3 ▶ (4' CC + 3' CLM + 2' HG + 1' CF + 2' PC)
- bloc 4 ▶ (4' CLM + 3' HG + 2' CF + 1' CC + 2' PC)

Consignes générales pour HG, CF, CC et CLM :

- baisser légèrement la tête tout en regardant vers l'avant
- baisser et relâcher les épaules
- placer les avant-bras quasi parallèles au sol

3 Rappel technique pédalage (5min)

5x(20 cdp JD + 20 cdp 2J + 20 cdp JG + 20 cdp 2J)

- bloc 1 ▶ HG
- bloc 2 ▶ CF
- bloc 3 ▶ CC
- bloc 4 ▶ CLM
- bloc 5 ▶ refaire la position dans laquelle vous vous sentez moins à l'aise.
- Garder l'attention centrée sur l'action des talons vue en Séance N°1.
- Garder le bassin relativement fixe, notamment durant le pédalage à 1 jambe.
- Adapter la cadence de pédalage à votre niveau: plus vous êtes à l'aise, plus vous pouvez adopter une cadence de pédalage élevée.
- Conserver un pédalage fluide: la pédale ne doit pas "claquer"!
- La jambe qui n'est pas en action doit être laissée libre, sans aucun appui.

4 Récupération (2min)

2' PC pédalage facile résistance faible, sans focaliser l'attention sur le pédalage



Séance d'entraînement sur home-trainer

Spécifique préparation Triathlons XS, S, M

Séance N°5 : Contre La Montre***

Durée : 1 heure 10 1^{ère} séance

1h15 2^{ème} séance / 1h15 3^{ème} séance / 1h10 4^{ème} séance

1 Mise en route (9min)

9' 4/10 en augmentant légèrement la résistance toutes les 3min.

2 Rappel technique pédalage (5min)

5x(20 cdp JD + 20 cdp 2J + 20 cdp JG + 20 cdp 2J)

- Position CLM
- Garder l'attention centrée sur l'action des talons vue en Séance N°1.
- Garder le bassin relativement fixe, notamment durant le pédalage à 1 jambe.
- Adapter la cadence de pédalage à votre niveau: plus vous êtes à l'aise, plus vous pouvez adopter une cadence de pédalage élevée.
- Conserver un pédalage fluide: la pédale ne doit pas "claquer"!
- La jambe qui n'est pas en action doit être laissée libre, sans aucun appui.

3 Préparation travail CLM (6min)

2x(2' CLM 6/10 + 1' PC 3/10)

4 Travail CLM (45min)

45' en 6x(6' CLM 8/10 + 1'30 PC 4/10)

5 Récupération (5min)

5' de pédalage facile résistance faible

Travail CLM : progression séances suivantes :

2^{ème} séance : 50' en 5x(8' CLM 8/10 + 2' PC 4/10)

3^{ème} séance : 50' en 4x(10' CLM 9/10 + 2'30 PC 4/10)

4^{ème} séance : 45' en 3x(12' CLM 9/10 + 3' PC 4/10)

