

Séance Home-Trainer					
Type	Intensité	Nombre de série	Durée	Braquet effort	Braquet récupération
Echauffement	Tranquille <50%	1	5 minutes	53x19	
	Séries de 30" d'effort 30" de récupération	3	3 minutes	53x16	53x19
	Souple (100 tours/min)	1	2 minutes	53x19	
Vélocité/PMA	30" hypersouple (+110 tours/min) 15" récupération	6	12 minutes	53x21	53x19
	45" à 85%, 30" récupération			53x15	53x19
Récupération	Tranquille <50%	1	3 minutes		53x21
PMA	Développement PMA : 4' à 85%, 1' récupération	2	10 minutes	53x15	53x19
Récupération	Tranquille <50%	1	2 minutes		53x21
Sprint	30" sprint, 30" récupération	3	3 minutes	53x12	53x19
Retour au calme	Tranquille <50%	1	5 minutes		53x19/53x21
			Total =	45 minutes	

Séance Home-Trainer					
Type	Intensité	Nombre de série	Durée	Braquet effort	Braquet récupération
Echauffement	Tranquille <50%	1	5 minutes	53x19	
	Séries de 30" d'effort 30" de récupération	3	3 minutes	53x16	53x19
	Souple (100 tours/min)	1	2 minutes	53x19	
Simulation CLM	5' à 85%, 1' récupération	4	24 minutes	53x17	53x19
	5' à 85%, 1' récupération			53x16	
	5' à 85%, 1' récupération			53x15	
	5' à 85%, 1' récupération			53x14	
Récupération	Tranquille <50%	1	2 minutes		53x21
Sprint	30" sprint, 30" récupération	8	8 minutes	53x15	53x19
Sprint	15" sprint, 45" récupération	4	4 minutes	53x12	53x19
Retour au calme	Tranquille <50%	1	5 minutes		53x19/53x21
			Total =	48 minutes	

Composées à partir de la revue "CycloCoach" n°13 oct/nov 2010