



Dominante Physio : Amélioration des qualités de vitesse

Dominante technique : Amélioration de l'efficacité du pédalage

Mode de locom.	Cycliste - Difficulté ressentie 3/5 - Travail de vitesse
Objectifs	Développer la puissance par W fréquence - améliorer efficacité du geste
Durée & Matériel	1H30 - Velo - home trainer - capteurs puissance - cardio

Echauffement	20' allure souple @70% FCmax @50% PMA
--------------	---------------------------------------

Corps de séance	
Exercice 1	10 x (30"jbe droite @30%PMA / 30"jbe gauche IDEM / 1' les 2 jambes @80%FCmax @60%PMA)
Thème	Technique pédalage
durée	20'

Consigne sur les opérations à effectuer	Allure léger soutenu. Jbe libre déclipée lors du pédalage unijambe Rester gainé sur le Vélo : points d'ancrages = selle - guidon - pédale. 1. Poussée vers le bas = j'écrase la pédale à l'aide du mollet (pointe de pied vers haut puis bas). 2. Puis tirer talon vers l'arrière. 3. Puis remonter genou bien haut lors de la phase de remontée.
Consignes sur le but	Sentir l'importance des différentes phases du pédalage : poussée et remontée. Réussir à adopter un pédalage plus rond - efficace - fluide.
Consignes sur les critères de réussite	Chevilles souples flex - pédalage rond, continu, sans saccades. Rester placé sur son vélo = buste et tête fixe, ligne d'épaule toujours horizontale, jbes dans l'axe (pas trop arquées ou rentrées vers l'intérieur).
Variantes	Modification des temps de réalisation
	Puis 20' souple en continuant à se concentrer sur le pédalage, avant la suite

Exercice 2	10 x (15" vélocité maximale - 1'45 souple @75%FCmax 55%PMA)
Thème	Fréquence gestuelle - Hyper vélocité
Durée	20'
Opérations à effectuer	Lors des 15" en hyper vélocité, adopter une fréquence de pédalage maximale.
But	Amélioration de la vitesse gestuelle = facteurs nerveux
Critères de réussite	Fréquence gestuelle importante (150 < Fréquence gestuelle triathlète durant 15" < 200 t/min) / supérieur à PMA Rester placé sur son vélo avec buste et tête fixe = dissociation haut-bas. Ligne d'épaule toujours horizontale. Jambes restent parallèles.
Evaluations	Récupération des fichiers enregistrés compteurs / capteurs, portions de 15" en moyennant la freq de pédalage, ainsi qu'en relevant le pic max via Nolio/Strava/Garmin/Gutai/Polar/Movescount/Zwift

Récupération	10' souple - 70% FCmax - 50% PMA
--------------	----------------------------------