

Vélo / home-trainer : les sessions de Benoît



1re séance de home-trainer à Penvillers sous la direction de Benoît Costaouec. Mercredi 9 novembre 2016.

Depuis le mois de novembre 2016 et jusqu'au printemps, Benoît Costaouec propose une séance de home-trainer vélo, tous les mercredis, à 18h, sous les tribunes du stade de Penvillers.

Pour ceux qui ne peuvent pas venir ou ceux qui voudraient faire des sessions de leur côté, voici, à suivre, le contenu des séances qui ont été proposées.



- 15 minutes souples (petit plateau, pignon arrière au milieu, réglage home-trainer sur 1 ou 2) d'échauffement ; 5 X 1' à 130 tours/minute (sur 39-25) suivie d' 1' à 90 t/m (52-12) et de 30 flexions ; terminer par 10 à 15' calmes.
- 20 minutes souples (petit plateau, pignon arrière au milieu, réglage home-trainer sur 1 ou 2) d'échauffement ; 3 X 1' sur chaque jambe en alternant (soit 6' au total) ; 5 X 1' sur la plaque plaque (tout à droite derrière) en essayant de tourner au maximum les jambes avec à suivre 20 flexions (on descend du vélo) et 1' de récup' souple sur le vélo. Terminer par 10' calmes.
- 15 minutes souples (petit plateau, pignon arrière au milieu, réglage home-trainer sur 1 ou 2) d'échauffement ; 8 X 1' (4 X 1' sur la jambe gauche et 4 X 1' sur la jambe droite, alternées), puis 5 X 4 X 30 » (on part sur la plaque et assez haut sur le pignon et on descend une vitesse toute les 30 » – on repart pour chaque série de 4X30 » à chaque fois un cran plus bas à l'arrière que le fois précédente) + 30 flexions. Terminer par 10' calmes.
- 20 minutes souples (petit plateau, pignon arrière au milieu, réglage home-trainer sur 1 ou 2) d'échauffement ; puis 5' de plaque, on démarre assez haut derrière et toutes les minutes, on descend d'un cran en essayant de rester à + de 100 tour/minute ; 2' de récup' et on repart pour 2' (même chose, sauf qu'on descend derrière toutes les 30 ». Récupération 2', puis on repart pour une deuxième fois la même séquence complète. On boucle l'ensemble par 1' à bloc. Terminer par 10' calmes.
- 20 minutes souples (petit plateau, pignon arrière au milieu, réglage home-trainer sur 1 ou 2) d'échauffement ; puis 6 X 1' en alternant jambe gauche et droite (petit plateau et au milieu du pignon arrière) et on descend d'un cran le pignon arrière toutes les 2 minutes

(après avoir fait 1' sur chaque jambe). À la fin de la séquence de 6' on prend 2' de récup'. On part alors pour 5' de plaque à + de 100 tours/min (on démarre encore au milieu du pignon arrière et on descend toutes les minutes). Ensuite, 2 nouvelles minutes de récup', puis on attaque 5 X 2' sur la plaque et milieu du pignon arrière et on descend toutes les 30 secondes, tout ça en tournant à plus de 100 t/m. On récupère 2' à la fin de chaque 2' d'effort et on redémarre. La dernière minute d'effort, on met tout à droite et on tourne les jambes au max. On termine la séance en tournant les jambes gentiment (petit plateau) pendant 10' à 15'.

- 20/25 min d'échauffement, puis travail sur 1 jambe. 5x1' sur chaque jambes, petit plateau et milieu de roue libre et on descend à l'arrière à chaque minute. On prend 2' de récup en pédalant souple. On enchaine avec 6' sur la plaque et milieu de roue libre et on descend à nouveau toutes les minutes, le tout avec une fréquence de pédalage d'environ 100 tours/min. On récupère encore 2min avant de repartir sur le même exercice sur 4'. Nouvelle récupération de 2'. On poursuit en enchainant avec 5x1' « tout à droite » en alternance avec 5x1' sur plaque et milieu de roue libre en tournant les jambes au maximum. Toutes les deux minutes (donc 1' « tout à droite » et 1' plaque et milieu de roue libre), on descend du vélo et on enchaine 20 flexions. On récupère 1' et on enchaine. On termine par 10' clames sur petit plateau.
- 20/25min d'échauffement. 6 x 1m' sur chaque jambes avec petit plateau et milieu de roue libre. On enchaine par 10' sur la plaque et milieu de roue libre et on descend toutes les minutes. On récupère 2'. On recommence 4' avec 2' de récup' derrière. Après on enchaine 5x1' « tout a droite » en tournant très vite les jambes et après chaque minute, on récupère

30 secondes avant d'enchaîner. Après l'exercice, on récupère sur le petit plateau pendant 10'.

Vous pouvez essayer et répétez de façon régulière la séance suivante : 10, 15 ou 20 minutes souples (petit plateau, pignon arrière au milieu, réglage home-trainer sur 1 ou 2) d'échauffement ; 5 à 10 minutes « tout à droite » (plaque et petit pignon), mains sur en bas du guidon, puis sur les cocottes, puis en danseuse, puis sur le cintre (vous pouvez changer cet ordre). Soit vous enchaînez les 4 directement, soit vous prenez 1' ou 1'30 de récup' entre chaque. Terminer par 10 à 20 minutes souples.