



En échauffement, effectuer 2 x 15 flexions (talons au sol)

**H.T. 01h05**

**Echauffement de 15 mn** Résistance 0, monter progressivement les pulls, vérifier votre fréquence de pédalage (compter avec la jambe la + » faible »)

5 mn : 39/17, Max 110 pulls, 70 tpm, 50% fcm

5 mn : 50/17, 120 pulls max, 60 tpm, 55% fcm

5 mn : 39/17, 125 pulls max, 75 tpm, 60% fcm

**“Corps de séance” : 2 x 15 mn** Résistance 1, idem que l'échauffement mais on augmente les pulls. Le but pour moi est de « travailler » doucement, monter en chauffe progressivement et Transpirer abondamment...

1er bloc : 5 mn : 39/17, 130 pulls (60%), 75 tpm

5 mn : 50/17, 135 pulls

5 mn : 39/17, 130 pulls

2ème bloc : Idem mais 140 pulls, 145 et 140 pulls.

Ses 1<sup>ère</sup> 45 mn sont pour moi juste pour m'habituer à pédaler à de basses fréquences cardiaques, « travailler » la fréquence de pédalage. C'est plus dans l'optique du trail d2b.

**« Vitesse de pédalage » 15 mn** Résistance 1

10 mn sur le 50/17 : 1 mn à 90 tpm à 160 pulls max , 85% max + 30 sec de récup active **X7**

5 mn sur le 39/17 : 95 tpm pendant 5 mn, 90% fcm max (si vous dépassez, réduire la fréquence)

**Récupération : 5 mn** Résistance 0

Vous devez obligatoirement finir la fin de séance en dessous de 100 pulls.

**Philippe**

PS : Vous pouvez évidemment réduire la séance !! J'aime bien finir une séance avec un rythme plus élevé (négative split)

**Résistance 0 ou 1, ne pas dépasser 80 – 85 % FCM (6 x 5 mn)**

5 mn : 39/19 à 80 tpm      5 mn : 50/12 à 60 tpm

5 mn : 39/19 à 100 tpm      5 mn : 50/12 à 70 tpm

5 mn : 39/19 à 120 tpm      5 mn : 50/12 à 80 tpm

**CAP : 45 mn**

Attention à ne pas avoir froid, surtout après l'H.T.

Sortie aérobie, parcours plat, ne pas dépasser 11 km/h.

**Philippe**