



Voici une suggestion comme séance d'entraînement sur trainer à faire par une journée pluvieuse:

**Échauffement général** : En débutant par une faible intensité, on augmente progressivement celle-ci jusqu'à l'atteinte d'une intensité modérée. La durée de l'échauffement général environ 10 minutes.

**Échauffement spécifique** : pendant la portion spécifique de l'échauffement, nous préparons les systèmes de production d'énergie et les muscles qui seront sollicités pendant l'entraînement à une intensité et une durée qui s'y rapproche. L'effort qui sera exécutée pendant l'échauffement ne sera pas comptabilisé dans les intervalles de la séance.

### **Bibitte**

- 4 minutes de 15 sec .d'effort/15 sec. de repos
- repos de 5 min. en pédalant à intensité faible
- si la fatigue n'est pas trop grande, répétez le bloc de 4 minutes de 15/15
- Repos actif de 5 min.
- (2 min. d'effort – 3 min. de repos) x2
- 10 – 15 min. à intensité moyenne

### **Atome et Pee-wee**

- 6 min. de 15/15 (15 sec. effort et 15 sec. repos)
- 5 min. repos actifs
- 4 à 6 min. de 15/15 (15 sec. effort et 15 sec. repos)
- Repos actif de 5 min.
- (3 min. d'effort – 3 min. de repos) x2
- 15 – 20 min. à intensité modérée

### **Minime**

- 6 min. de 15 sec. effort/15 sec. repos
- 5 min. repos actif entre les 2 blocs
- 6 min. de 15 sec. effort/15 sec. repos
- Repos actif de 5 min.
- (3 min. d'effort – 3 min. de repos) x2
- Faites un 30 min. intensité modérée à la fin de la séance.

### **Cadet**

- 6 min. de 15sec. d'effort/15 de repos
- 5 min. repos actif entre les 2 blocs
- 8 min. de 15sec. d'effort/15 de repos
- Repos actif de 5 min.



490 Chemin du Lac  
Boucherville, QC  
J4B 6X3  
[www.clubcyclisteboucherville.com](http://www.clubcyclisteboucherville.com)

- (5 min. d'effort – 3 min. de repos) x2
- À la fin de la séance, faites 30 min. à intensité modérée

### **Junior**

- 8 min. de 15sec. d'effort/15 de repos
- 5 min. repos actif entre les 2 blocs
- 8 min. de 15sec. d'effort/15 de repos
- Repos actif de 5 min. (5 minutes d'effort – 3 minutes de repos) x3
- À la fin de la séance, faites 10 min. à intensité modérée

**Maintenant faites vos étirements en ciblant principalement les muscles de vos jambes**