



Entrainement des cadets aux-juniors/seniors

Consignes de Travail Novembre / Décembre 2020

Lors de l'autorisation de sortie 1Heure /1 km :

1. Vous pouvez autour de chez vous faire des exercices de force de démarrage :

Après un échauffement de 15' en jogging

Faire 5 à 6 départs arrêtés sur 60 mètres braquet max. (récupération en vélocité 2 minutes).

Faire en suite 15 minutes en force 40 rpm et/ou unijambiste.

Finir en souplesse 15'.

2. Footing léger avec des mouvements respiratoire.....
3. Vélo faire des sprints en modifiant les braquets sur 100 mètres récup en souplesse de 2 '.

Chez vous sur HT

Plusieurs types de travail :

Durée 1 heure maximum.

Echauffement 15 à 20 minutes pour préparer le travail début avec braquet moyen en souplesse augmenter progressivement le braquet et la force de freinage....

1^{er} exercice : faire 1 séries de 15 minutes en danseuse finir la série en souplesse.

2^{ème} exercice : faire 2 séries de 8 minutes en danseuse finir le temps en souplesse
(Entre les séries 3 minutes en souplesse).

3^{ème} exercice : faire 3 séries de 7 minutes en danseuse finir le temps en souplesse
(Entre les séries 3 minutes en souplesse).

4^{ème} exercice faire un travail de force de 3 minutes à 40 RPM, récupération en souplesse de 3 minutes finir le temps en souplesse.

Le travail en souplesse c'est avec un braquet pas trop gros ni trop petite avec force de freinage moyenne. Il vous faut enrayer votre braquet en contrôlant votre gestuelle du pédalage. Il vous faut aussi rouler les mains en bas du cintre.

Chez vous faire des séances de renforcement et étirements.

Nous devons rester prudentLe virus est toujours là !