

Programme sportif:

Programme d'entraînement 1 pour cyclistes et VTT

Beaucoup de cyclistes aiment bien participer aux épreuves sportives récréatives et s'entraîner en groupe avec des amis. Pendant l'épreuve il est important de suivre le rythme de l'équipe et... d'être un brin meilleur que les autres.

Notre programme d'entraînement est surtout destiné aux sportifs qui peuvent se libérer souvent pour pratiquer leur sport.

Pour mesurer le nombre de pulsations cardiaques par minute (Fréquence cardiaque, FC) il vaut mieux utiliser un cardiofréquencemètre. Suivez notre programme et épatez vos amis!

Schéma 1	Durée	Intensité (% du pouls maximal)	Parcours
Première semaine			
Mardi	30 min.	70 % du pouls maximal	Plat
Jeudi	35 min.	70 % du pouls maximal	Montée légère
Samedi	25 min.	70 % du pouls maximal	Ondulé
Dimanche	50 min.	30 min. à 60 % pouls max., suivi par 20 min. Au pouls maximal	Plat
Deuxième semaine			
Mardi	30 min.	60 % du pouls maximal	Plat
Jeudi	60 min.	65 % du pouls maximal	Plat ou ondulé
Samedi	50 min.	70 % du pouls maximal	Plat ou ondulé
Dimanche	20 min.	5 min. klimmen gevolgd door recuperatie (x4)	Montée
Troisième semaine			
Mardi	30 min.	65% du pouls maximal	Plat
Jeudi	40 min.	70 % du pouls maximal	Montée légère
Samedi	30 min.	70 % du pouls maximal	Plat
Dimanche	45 min.	70 % du pouls maximal	Plat ou ondulé

Vous trouvez plus de programmes d'entraînement sur <http://www.infotalia.com>

InfoTalia n'est pas responsable de l'usage du programme sportif.