

Les différents exercices possibles sur Home trainer

Travail de la vélocité et de la coordination

Objectif : pédalage en rythme, capacité à tourner les jambes sur un haut rythme (jusqu'à 200-250 tours de pédales par minutes pour les plus véloces !!)

Exercice 1: travail de la coordination

A répéter 3 fois (échauffement + retour au calme 10 min)

- 45 secondes jambe gauche en montant à 110 tours de pédales/minute (RPM)
- 45 sec jambe droite à 110 RPM
- 45 sec jambe gauche à 120 RPM
- 45 sec jambe droite à 120 RPM
- 5 min à 110 RPM à 70% de la fréquence cardiaque maximale (FC max)
- 1min30 de récupération à 80 RPM

Exercice 2: la vélocité

- 35 min à 65% de la FC max à 110 RPM

Exercice 3: Vélocité et coordination

Répéter 3 fois l'exercice en faisant évoluer progressivement la fréquence de pédalage.

- 10 min en passant de 80 à 110 RPM + 2min récupération
- 10 min de 90 à 120 RPM + 2 min de récupération
- 10 min de 100 RPM à votre max en fréquence de pédalage (140 ? 150 ? 160 ?)
- 5 min retour au calme

Travail de la force musculaire

Objectif : développer sa force musculaire, dessiner ses muscles

L'exercice consiste à emmener un **gros braquet** « tout à droite » avec une grosse résistance sur le home-trainer. Le rythme de pédalage **ne doit pas excéder 50 RPM** et on ne doit pas s'essouffler (70 à 80% de la FC max).

- 10 min échauffement
- 5 min force 50 RPM
- 2 min récupération
- 5 min force 50 RPM
- 10 min récupération

Travail de la puissance

Rappelons que la puissance correspond à **vélocité x force**.

La puissance n'est pas seulement liée à la force mais également à la vélocité : on peut emmener de la force à une faible cadence de pédalage qui sera beaucoup moins efficace que d'allier force et vélocité.

Exercice sur 30 min :

- 10 min échauffement
- 2 min 30 à 80 RPM en utilisant un braquet important, finir par un démarrage violent de 15 sec
- 5 min récupération à 55-65% de la FCmax
- 2 min 30 à 80 RPM en utilisant un braquet important, finir par un démarrage violent de 15 sec
- 10 min retour au calme

Travail du foncier (capacité aérobie)

Objectif : sert à développer la capacité à fixer dans le sang le plus grand volume d'oxygène

Travail de la capacité anaérobie

Objectif : retarder la production d'acide lactique (douleurs musculaires) en entraînant

l'organisme à produire des substances neutralisantes. Plus communément appelé « zone rouge », le **seuil anaérobie** se travaille en intervalles longs de 5 à 15 min à une FC comprise entre 80 et 90% de la FCmax

Exercice :

- 45 min avec intervalles de 1 à 3 min entre 70 et 90% de sa FC max. Temps de récupération entre les intervalles équivalent au temps de travail (ex : 3 min à 80% de la FC max + 3 min de récupération ; 10 répétitions).

Travail de la force explosive

Objectif : habituer et entraîner l'organisme à des efforts courts mais violents (sprints, accélérations).

Exercice 30 min :

- 10 min échauffement
- 10 x 15 secondes au sprint (95 à 100% de la FC max) avec récupération 45 sec entre chaque intervalle
- 10 min retour au calme