

Plan d'entrainement HT pour l'hiver

Débutant/1ères séance		Difficulté
HT	30min: 10min échauffement - 5min I2 + 5min I3 - 10 min récupération	1
HT	30min: 10min échauffement - 5x(1minI4 1minI1) - 10 min récupération	1
HT	40min: 10min échauffement - 10min I2 + 5min I3 + 5min I2 - 10 min récupération	2
HT	40min: 10min échauffement - 10x(1minI4 1minI1) - 10 min récupération	2

Confirmé/ Au bout de 10 séances

HT	40min: 10min échauffement - 10x(1minI5 + 1min I1) - 10 min récup	2
HT	50mn: 4x3mn de force (Braquet tout à droite) -> 53x12 ou 13/50x11 ou 12, possibilité de jouer sur l'intensité du HT.	2
HT	50mn: 2x[5x(20" i6 - 40" i2) avec 10mn de récup entre les séries + 30mn gainage	3
HT	50mn: 2x[5x(30" i5 - 30" i3)] avec 10mn de récup entre les séries	3
HT	1h avec 3x5mn de force -> 53x12 ou 13/50x11 ou 12, possibilité de jouer sur l'intensité du HT	2
HT	1h: 10min échauffement - 10x(2minI4 + 2minI1) - 10 min récup	3
HT	1h: 10 min échauffement - montée progressive du cœur 10 min - 5x(30" i5 - 30" i2) - 10 min descente progressive du cœur - 10 min récup	3
HT	1h30: 5x(4' i3 - 1' i5)	4
HT	1h30: 2x[4x(1' i5 - 2' i2)] avec 15mn de récup entre les 2 séries	4
Difficulté	Sur une échelle de 1 à 4	

Intensité

I1	Légère Inf à 75% FCmax Aucune douleur musculaire, pédalage en décontraction.
I2	Moyenne 75 à 85% FCmax Fatigue à partir de 3-4 h.

Plan d'entrainement HT pour l'hiver

I3	Soutenue 85 à 92% Fcmax, conversation pénible à tenir.
I4	Critique 92 à 96% Fcmax, conversation difficile, douleur musculaire.
I5	Sur- > 96% Fcmax, douleur musculaire, épuisement au bout de 5min à 10 min.
I6	Sous max Souffrance extrême durant l'exercice.
I7	Max hyperventilation, exercice en apné.