

# HOME TRAINER

## Séance n°1

**Durée** : 30mn

**Thème/qualité** : décontraction

**Objectif** : pédalage sans intensité avec une petite activité cardio-vasculaire et corporelle.

**CONTENU** : Sur un braquet réduit (42x19 ou 39x18), pédalez sans forcer à 65% de la FCM pendant 4mn mains en haut du guidon, fréquence de pédalage à 100rpm. A la fin de cette période, prendre 1mn de transition, 30s pour arrêter le pédalage puis 30s d'étirement du creux poplité alternativement jambe droite puis jambe gauche tendues sur chaque pédale, talon au plus bas. Les quatre minutes suivantes, augmentez le braquet (42x16 ou 39x15) en plaçant les mains en bas du cintre (70% de la FCM, 100rpm), puis nouvelle minute de transition. Renouvelez trois fois l'exercice.

## Séance n°2

**Durée** : 40mn

**Thème/qualité** : décrassage

**Objectif** : élimination active des déchets musculaires et des courbatures, régénération pour remplacer la sortie du lundi après une épreuve ou après une sortie dure.

**CONTENU** : Quatre paliers progressifs de 8mn. Echauffement ; faire 8mn de montée progressive en intensité jusqu'à 60% de la FCM (partir de très bas) et augmenter aussi la cadence de pédalage à 80rpm (idem). Puis au palier n°1 qui suit, se stabiliser à 65% et 85rpm. Au palier n°2 on passe à 70% de la FCM et 90rpm, au palier 3, à 75% et 95rpm, et au dernier palier on sera à 80% de la FCM à 100rpm.

A l'issue de cette séance une bonne séance d'étirements sera nécessaire.

## Séance n°3

**Durée** : 45mn

**Thème/qualité** : déblocage

**Objectif** : production d'efforts assez intenses mais sans puissance, pour faire appel aux sensations. Cette sortie sera judicieusement placée le samedi avant une épreuve, ou en semaine avant une sortie test.

**CONTENU** : Echauffement. Une longue montée en intensité de 20mn, très progressive, partir avec un braquet très réduit, puis mettre une dent toutes les deux minutes, cadence fixe à 85rpm.

Gérer en progression pour parvenir à 75% de la FCM au bout de 20mn. Enchaîner alors une série de six accélérations maximum de 10s maxi, n'oublier pas de récupérer à 75% de la FCM, (100rpm) avant de relancer une accélération (noter la durée de récupération).

Terminer la séance par de la vélocité à 100rpm sans effort, jusqu'à 45mn.

## Séance n°4

**Durée** : 40mn

**Thème/qualité** : musculation

**Objectif** : contraction des fibres musculaires par l'emploi de très gros braquets pour remplacer les sorties avec des parcours à forte dénivelée et des côtes raides.

**CONTENU** : Echauffement. Une montée progressive en intensité et en braquet pour arriver au bout de 15mn à 70% de FCM.

Régler la résistance du home-trainer de façon à obtenir approximativement 6 à 8% de dénivelé mettre un braquet conséquent, entre 52x16 et 52x12, effectuer 2mn à 50rpm, puis relâcher la résistance et effectuer une vélocité maximum pendant 10s et 2mn de vélocité à 100rpm braquet 42x17 ou 39x16.

Recommencer cinq fois l'exercice, puis terminer par 5mn braquet 42x19 ou 39x18 à 100rpm, à très faible intensité >70%FCM.

## Séance n°5

**Durée** : 40mn

**Thème/qualité** : force

**Objectif** : augmentation de la résistance au pédalage en force pour « mettre une dent de mieux » et supporter les sorties en groupe avec de longues accélérations difficiles à supporter et à suivre.

**CONTENU** : Echauffement 4mn progressive pour parvenir à 70%FCM, suivies de 7mn à 75% de FCM très stables, suivies de 4mn de récupération à 65%de FCM.

Enchaîner ensuite 3 accélérations de 30s progressif pendant 20s explosif et maxi sur les dix dernières secondes, récupérer à 70% de FCM sur deux minutes entre les accélérations.

Enchaîner 5mn avec du braquet 52x13, ou 52x12 à 100rpm à 85%FCM, récupérer 5mn sur un petit braquet en ne descendant pas sous les 75% de FCM, répéter 5mn à 85%FCM, puis finissez la séance en récupération.

## Séance n°6

**Durée** : 45mn

**Thème/qualité** : puissance

**Objectif** : augmentation de sa puissance (= force x vélocité), de sa VO2 max et supporter l'accumulation du taux de déchets musculaires (lactates). Cette séance remplacera une séance avec des efforts brefs, répétés et intenses, pour travailler le coup de pédale et la capacité d'accélération.

**CONTENU** : Echauffement 4mn très tranquilles, suivies de 7mn à 70% de la FCM très stables. Enchaîner une première série de 6 répétitions d'efforts maximum de 30s, récupérer 30s entre chaque effort max. Après cette première série effectuer 10mn en vélocité, à 70%FCM, puis enchaîner une deuxième série suivie de 10mn de vélocité et de deux minutes de retour au calme.

## Séance n°7

**Durée** : 2x45mn

**Thème/qualité** : fond

**Objectif** : entretien des qualités aérobies et récupération active, pour remplacer les sorties longues, les sorties de « volume » où sont effectuées des heures de selle.

**CONTENU** : le matin, séance pyramidale, enchaîner 5mn à 40%FCM, 5mn à 45%FCM, 5mn à 50%FCM, 5mn à 55%FCM, 5mn à 60%, 5mn à 70%, 5mn à 65%, 5mn à 60%, 5mn à 55%. A chaque palier de 5mn, optez également pour une utilisation pyramidale du braquet. 1Mn en 42x17 ; 1mn en 42x16 ; 1mn en 52x19 ; 1mn en 42x16 ; 1mn en 42x 17.

Cinq heures après la fin de la séance du matin, séance de Négative Split au cours de laquelle vous démarrez à 40% de la FCM pour atteindre 70% en 40mn, c'est une progression très lente, cependant toutes les quatre minutes, vous faites un sprint de 10s, soit dix sprints au total.

Terminez la séance par 5mn sans effort, sur un braquet très réduit.

## Séance n°8

**Durée** : 45mn

**Thème/qualité** : travail au seuil

**Objectif** : repousser le seuil dit « anaérobie », donc améliorer l'intensité de l'entrée dans sa « zone rouge » personnelle.

Cette séance remplacera les séances de rythme, d'interval training long, le travail derrière voiture ou derrière dery.

**CONTENU** : L'idéal est de connaître son propre seuil anaérobie, cette limite à partir de laquelle pédaler plus fort devient difficile.

Il est situé, selon son niveau de préparation, entre 85 et 95% de sa FCM. L'objectif de cette séance est de monter progressivement en 15mn à celui-ci et de le tenir 10mn, puis prendre 10mn de récupération à 65%FCM en vélocité à 100rpm.

Refaire une série de 10mn au seuil et terminer par 5mn de souplesse.

Au total vous aurez travaillé 20mn au seuil.

## Séance n°9

**Durée** : 35mn

**Thème/qualité** : vélocité

**Objectif** : amélioration de sa souplesse gestuelle et augmentation de ses possibilités d'utilisation d'une grande cadence de pédalage.

Cette séance remplacera les sorties au sein d'un peloton bien protégé, ou vous tournez les jambes et les sorties spécifiques vélocité.

**CONTENU** : Cette séance est assez difficile, l'idéal est de posséder un compteur de cadence de pédalage (**SIGMA BC 1600 avec kit cadence**) et il faut veiller à ne jamais excéder 75% de la FCM en intensité. Le

travail est avant tout technique et consiste à travailler le jeu de jambes. Vous démarrez à 70rpm et toutes les deux minutes vous l'augmentez de 5rpm. Au bout de 18mn vous êtes à 115rpm. Vous essayez de tenir ce rythme de pédalage 12mn, sans excéder 75% de FCM !

Changer les braquets pour trouver le développement idéal.

**Pour finir la séance, pédalez très lentement à faible intensité pendant 5mn.**

### Séance n°10

Durée : 40mn

Thème/qualité : sprint

Objectif : amélioration de la force explosive.

Cette séance remplacera les entraînements où l'on trouve des « sprints à la pancarte » ou des sprints en haut des bosses.

**CONTENU** : faire un échauffement avec une montée progressive en intensité avec du braquet, pour arriver au bout de 15mn à 75% de FCM puis en 5mn, monter à 100% en finissant par un sprint violent. Récupérez à 70%FCM pendant 5mn et faites une accélération progressive et violente sur 35s.

Renouvelez deux fois l'opération récupération 5mn à 70%RPM et l'accélération maximale sur 35s.

Vous aurez ainsi réalisé quatre accélérations violentes et maximales. A chaque effort donnez tout ce que vous avez. Ne faites pas cette séance trop près de votre dernier repas et faites une séance n°2 le lendemain.

### Séance n°11

Durée : 50mn

Thème/qualité : test

Objectif : évaluation de son potentiel et de ses progrès grâce à des comparaisons dans le temps.

Cette sortie remplacera un test sur un parcours référencé, chronométré (longue côte ou contre-la-montre).

**CONTENU** : 5mn à 60%FCM, 5mn à 70% suivies de 25s en accélération maximum, répétez trois fois l'exercice, puis 2mn à 70%FCM, 3mn à 65%FCM, 2mn à 60%FCM, 3mn à 75%FCM, 2mn à 60%FCM, 3mn à 80%FCM, 2mn à 60%FCM.

Enchaînez par un test maximum de contre-la-montre sur 12mn. Récupérez ensuite à 60%FCM en vitesse 100rpm. Contrôlez la distance parcourue, votre vitesse, les cadences de pédalage choisies, les braquets utilisés, la fréquence cardiaque atteinte et moyenne, la puissance selon les compteurs que vous possédez.

Notez aussi, toutes les 4mn, les pertes d'efficacité et la chute de vitesse dans le temps. Comparez avec les tests précédents et analysez.

## Séance n°12

**Durée** : 40mn

**Thème/qualité** : coup de pédale en montagne

**Objectif** : pédaler en dénivelée dans une position comme celle que vous avez dans un col, en surélevant l'avant du home-trainer.

Cette séance remplacera le travail des ascensions longues (adaptation de l'ensemble corps-bassin-bras aux braquets de montagne).

**CONTENU** : Surélevez l'avant du home-trainer pour obtenir la dénivelée souhaitée. Exemple : trois bottins de trois cm = 9cm, la longueur au sol de l'aplomb de l'avant surélevé à l'axe de roue arrière est de 1,20m.

Appliquez une règle de trois, ici cela correspond à 7,5cm pour 1m, donc à une pente à 7,5% comme à l'Alpe d'Huez.

Faites 10mn d'échauffement libre avec braquets « de plaine », surélevez alors votre home-trainer à la dénivelée souhaitée, réglez le frein de votre turbine (si votre hometrainer en possède une). Il ne vous reste plus qu'à simuler, avec vos braquets de montagne très réduits (en les variant de temps en temps brièvement) une montée de col de 15, 20 ou 30mn, mais entre 75 et 90% de FCM, jamais moins.