



Séance vélo Marion LORBLANCHET

Le vélo s'avère de plus en plus important en triathlon. Soit afin de s'économiser pour la course à pied, soit afin de peser sur la course, d'être réactif en cas d'attaque, et ne pas perdre de jus sur des relances, ou en bouchant des "trous".

Je propose donc une séance mixte, avec du travail en endurance active, autrement dit tempo (1er seuil ventilatoire) associé à un petit travail de PMA.

(à réaliser de préférence sur un parcours plat ou avec des "coups de cul").

Echauffement : 45' à 50'

Série : **6' tempo (progressif de 2' en 2') + 4 x (30" sprint - 30" souple)** à réaliser **3 à 4 X** selon le niveau (à 1 semaine d'une course 3 x suffisent)

Récupération entre 5' souple.

Récupération : retour à la maison

TOTAL : environ **2 h**

(n.b. : à l'issue de cet entraînement vélo, enchaîner une dizaine de lignes placé en course à pied peut être bien afin de travailler la technique, l'enchaînement essentiellement neuromusculaire).