



pfff un policier
drafté par un
gendarme...



Séance vélo de Stéphan BIGNET

Durée : 3h30 ou 115 km

Echauffement : braquet 42x16x15

45 minutes renforcement musculaire 51x12x13.

Fréquence 60 à 70 tour par minutes max.

Développement de la force sur des sorties longues afin de solliciter et de fatiguer musculairement l'organisme.

Terminer par un temps de soutien de 30 minutes, à augmenter progressivement avec des braquets de compétition. Pour ma part, je roule sur le plat entre 42 et 45 sans guidon de triathlon :

30 minutes allure 2 braquet 51x14x15

Bon courage

Stef