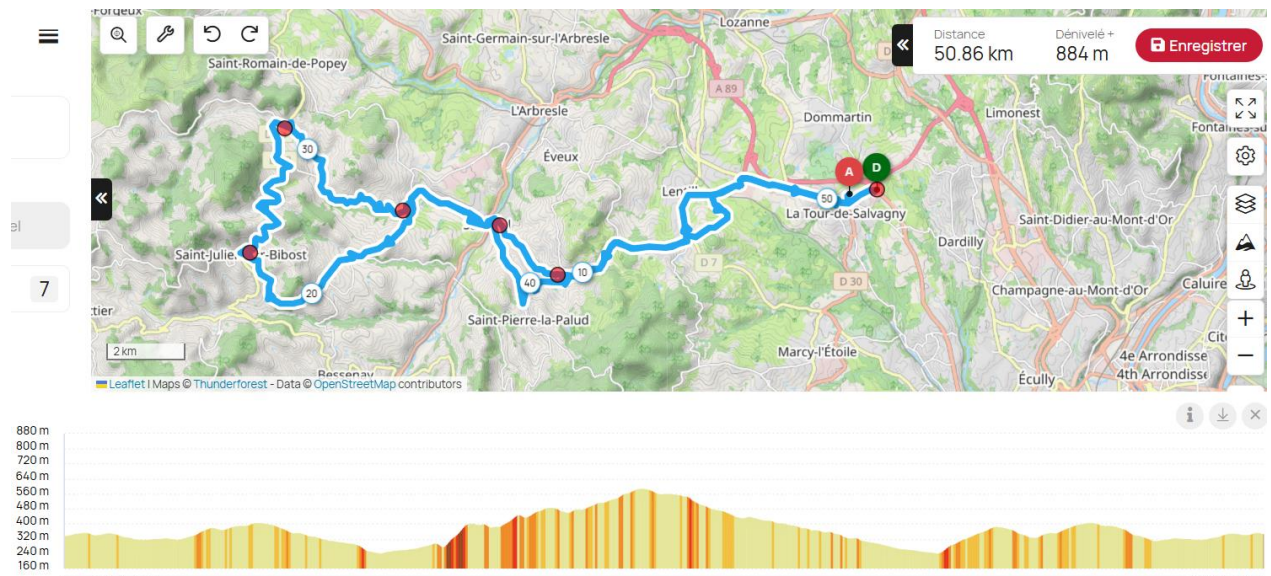


Programme entraînement N° ?????

Thème Travailler la Force

Durée : 2 H maxi – 50 km

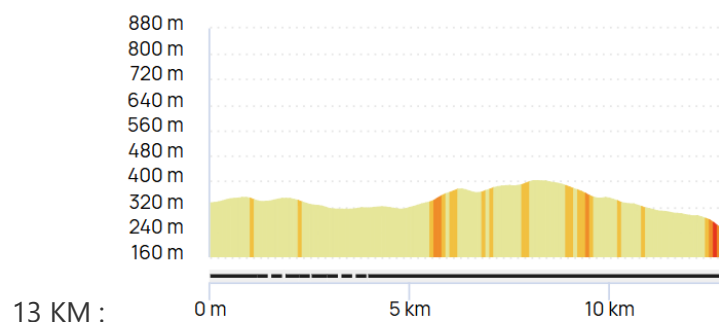
Parcours :



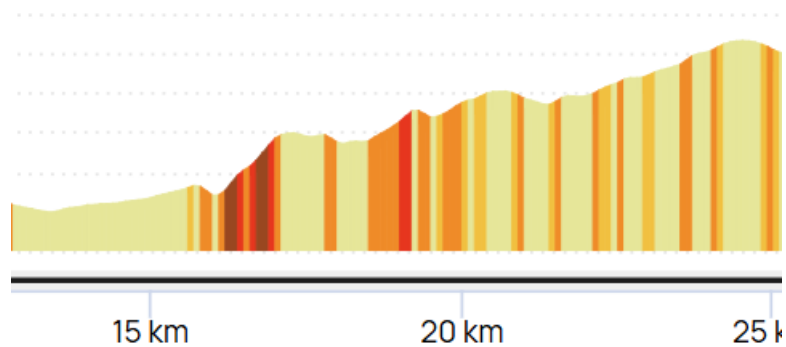
Exercice à réaliser :

2h. Exercice de force : mettre du braquet dans les bosses pour les monter avec une cadence inférieure à 60 rpm. Tourner excessivement les jambes en descente (100 rpm minimum).

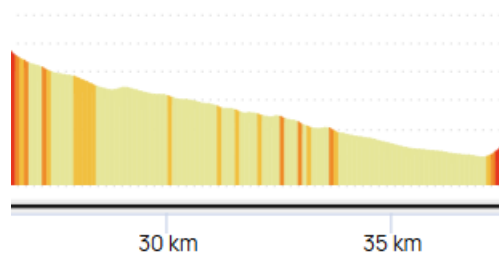
1 Echauffement : La Tour de Salvagny → Saint Bel



2 Exercice Force : Pendant 12 KM



3 Tourner les jambes > 100 rpm



4 Récupération tranquille

