

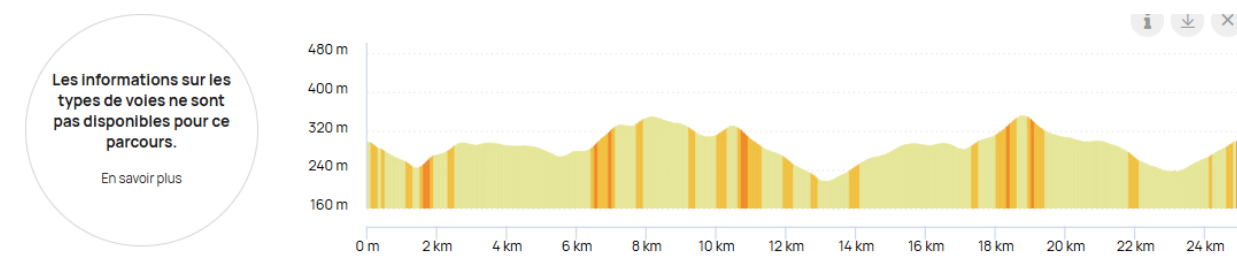
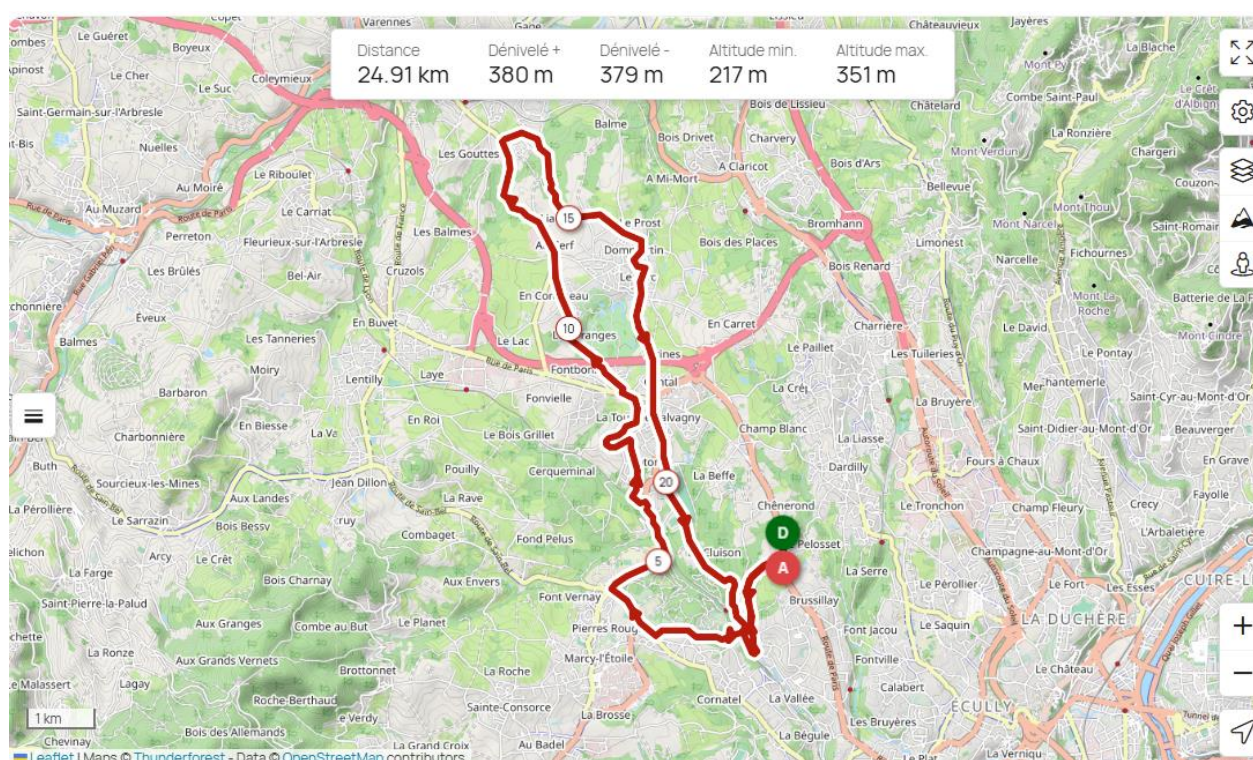
Programme entraînement MB- 1 La Tour

Thème à travailler : Force sous max- Début de saison

Durée : 1 H 30 maxi – 25 km

Parcours : [Charbonnières-les-Bains - La Tour de Salvagny -MB1 Force sous max | OpenRunner](#)

Numéro: Openrunner : 20544504



Exercices à réaliser :

1 Echauffement : Se rendre tranquillement au point de départ

2 Réaliser 5 séries de (2min @Zone i3 (.....-) W à **60t** + 1min @Zone i2 (.....-.....) W à **120t**) entrecoupés de 3min de récupération @Zone i2 (.....-) W

C'est comme si vous aviez 5 bosses à monter.

Vous montez à une allure normale (i3) sauf que vous mettez du braquet (grand plateau selon la pente) et vous vous efforcez à pédaler rond sans s'aider des épaules ou du haut du corps.

En étant à 60t par minute, ça permet de pouvoir soigner son pédalage.

Ici vous restez 2min sur un gros braquet puis vous enchaînez avec une descente à 120t par minute pour la vélocité.

Nota :

Rappel des zones

I1

I2

I3

I4

I5

Annexe : Relevé exercice MB(pour Info)

	Nom	Temps	Vitesse	Puissance	Vit. ascens.	FC
☆ 	Grimpette de Lacroix Laval par le Parc 1,49 km 40 m 2,2 %	5:50	15,3 km/h	157 w		112bpm
☆	Route du golf (LTDS -> Dommartin) 1,66 km 36 m -0,4 %	4:19	23,2 km/h	112 w		105bpm
☆	Pétard des lotissements 0,32 km 22 m 6,8 %	1:33	12,6 km/h	219 w		119bpm
☆	Montée Lozanne > Dommartin 2,37 km 73 m 2,9 %	7:59	17,9 km/h	177 w		126bpm
☆	ACLV Sprint Dommartin 0,45 km 10 m 2,2 %	1:37	16,9 km/h	114 w		118bpm
☆	Cote La Tour de Salvagny par Dommartin 1,50 km 70 m 4,7 %	6:20	14,2 km/h	182 w		125bpm
☆	Caserne La Tour - Rond point du SPAR 0,94 km 43 m 4,6 %	3:45	15,1 km/h	190 w		127bpm
☆	Avenue du Casino 3,31 km 88 m -2,6 %	6:13	32,0 km/h	50 w		95bpm
☆	Rd Point à Casino charbo 1,69 km 48 m -2,8 %	2:54	35,0 km/h	72 w		98bpm
☆	chemin du bois de la lune 1,29 km 64 m 5,0 %	5:30	14,1 km/h	192 w		123bpm
☆	Montée Chemin de la Lune 0,81 km 34 m 4,2 %	3:32	13,8 km/h	190 w		128bpm

Afficher 7 efforts enregistrés