

Triathlon: Run & bike

Cet exercice permet aux athlètes d'améliorer l'endurance aérobie et d'entraîner la capacité à passer d'une discipline à l'autre.

A court pendant que B roule, les deux à la même vitesse. Ils changent de rôle à intervalles réguliers. L'intensité peut être modulée selon le profil du parcours et la longueur des séquences.

Variante

B roule sur une certaine distance puis dépose le vélo sur le sol (à portée de vue de A) et continue à pied. A récupère le vélo, rattrape son coéquipier, le dépasse et dépose le vélo à son tour.

Matériel: Un VTT par équipe, parcours varié et sécurisé en forêt ou dans la campagne.

Source: Cahier pratique «mobile» 65/2010, Philippe Martin, Michelle Hofmann-Gilgen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO