

Entraînement par intervalles – Endurance:

Intervalles sprints: Vélo

Les élèves s'entraînent dans la zone d'intensité maximale grâce à cet exercice alternant estafette à vélo et tâches.

Taille du groupe:	Equipes de 8 élèves
Modalité/déroulement:	Un vélo ergomètre par équipe utilisé en alternance
Charge:	30 secondes; intensité maximale
Pause:	Env. 4 minutes; active
Nombre de répétitions:	4
Nombre de séries:	1
Pause entre les séries:	Aucune
Durée de la séance:	Env. 18 minutes



Il s'agit ici d'un entraînement individuel hautement intensif et conçu comme un concours d'équipe. Des tâches coordinatives viennent compliquer le défi. Le but est de pédaler le plus loin possible.

Pour chaque essai réussi, 100 mètres peuvent être ajoutés au décompte. L'exercice de coordination reste le même à chaque pause ou il change à chaque fois.

Remarque: Intensité basse lors de la pause, solliciter le haut du corps et non pas les jambes pour les exercices annexes.

Matériel: Vélos ergomètres

Source: Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM – Master of Science en sciences du sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO