

FORCE (F) ou Musculation spécifique

But: développer la force sur le vélo afin de pouvoir tirer du braquet dans les difficultés, le CLM, les attaques etc

Si la vélocité est primordiale en cyclisme, de nos jours **la force** est indispensable pour être performant mais attention il faut que ce soit bien programmé afin que la vélocité soit maintenue.

Quand travailler la Force ?

Toute la saison, depuis la préparation hivernale jusqu'à la préparation des objectifs importants.

-1 à 2 fois par semaine: 2 fois en période de préparation et 1 fois en période d'entretien de la forme.

Comment ?

1 Après un échauffement en vélocité de 20'

2 Choisir des côtes de 6 à 8 % ou des faux plat montants.

Efforts en fractionné, la durée **1' à 6'** . Respecter une progression selon le niveau de la préparation

-Pendant l'effort utiliser un grand développement adapté à la difficulté (ex 50 X 14 ou 15 pour juniors)

- Enroulez le braquet en force maximum (**pédalage 30 à 40 t/mn maximum**)

Assis sur la selle, poussez et tirez sur les pédales avec les mains juste reposées sur le guidon sans tirer sur les bras pour faire travailler les jambes uniquement.

-**La Fréquence cardiaque** ne doit pas dépasser au maximum 10 à 15 puis en dessous du seuil anaérobie soit environ 80% de FC max

La récupération après chaque effort doit être faite en vélocité: 110 à 130 T/mn, La durée de la récupération sera le double de la durée de l'effort