

Vélocité Souplesse de pédalage

La vélocité est un élément important pour un cycliste, elle permet de s'économiser en début de course et de mieux gérer sa course.

Un coureur véloce est souvent plus rapide et réagit plus vite lors des démarrages.

Un coureur véloce augmente aussi sa puissance $P = F \cdot Fc$ pédalage (force * Fc pédalage)

Travail de la vélocité

Il est important de bien travailler la vélocité et le coureur doit travailler cette spécificité dès la reprise de l'entraînement l'hiver.

Le pignon fixe est toujours une bonne méthode, cela permet de trouver ou retrouver un pédalage « rond » Autrefois cette méthode était beaucoup utilisée.

Après avoir fait quelques petites sorties en décembre il est possible de faire du spécifique dans les sorties ou travailler ce point sur home trainer.

Ceci peut également se faire en cours de saison

Travail spécifique sur Home trainer

Travail de la souplesse musculaire

Après un échauffement progressif en fréquence de pédalage et en braquet.

Faire 6 séries de 1 minute (fréquence de pédalage de 130 t/mn) avec un braquet adapté

2 minutes de repos actif entre les séries (Fc pédalage 80 tr/mn)

Terminer l'exercice par un retour au calme de 5 minutes.

Vitesse maximale

Après un échauffement progressif en fréquence de pédalage et en braquet.

Faire 12 séries de 30 secondes (fréquence de pédalage max) avec un braquet adapté

1 minute de repos actif entre les séries (Fc pédalage 80 tr/mn)

Terminer l'exercice par un retour au calme de 5 minutes.

Travail spécifique sur route ou sur piste

Si l'exercice est effectué sur piste il faut adapté le braquet pour avoir une bonne fréquence de pédalage (en fonction de la catégorie et du coureur)

Sur route le braquet sera adapté en mettant la vitesse correspondante à la FC de pédalage souhaitée

Travail de la souplesse musculaire

Après un échauffement progressif en fréquence de pédalage et en braquet de 15 à 20 mn.

Faire 6 séries de 1 minute (fréquence de pédalage de 130 t/mn) avec un braquet adapté

2 minutes de repos actif entre les séries (Fc pédalage 80 tr/mn)

Terminer l'exercice par un retour au calme de 15 minutes.

Vitesse maximale

Après un échauffement progressif en fréquence de pédalage et en braquet de 15 à 20 mn.

Faire 12 séries de 30 secondes (fréquence de pédalage max) avec un braquet adapté

1 minute de repos actif entre les séries (Fc pédalage 80 tr/mn)

Terminer l'exercice par un retour au calme de 15 minutes.

Travail en continu

Il est aussi possible de faire une sortie sur route en exagérant un peu la fréquence de pédalage tout au long de la sortie. (fc pédalage 90- 100)

Ne pas oublier l'échauffement et le retour au calme.