

Neuf courts exercices par intervalles qui ont de l'impact !¹

Saviez-vous que le cycliste professionnel s'entraîne entre 20 et 30 heures par semaine et roule entre 30 000 et 40 000 Km par année ! Trop de gens parmi nous croient qu'il est nécessaire de s'entraîner aussi fort pour atteindre des niveaux de performance intéressants. Si vous travaillez 40 h semaine et que vous vous entraînez 20 heures de plus, vous allez vous épuiser plutôt que vous améliorer !

Les meilleurs résultats émergent d'un savant mélange de sorties de différentes distances et durées. Les sorties longues sont importantes pour améliorer notre système circulatoire et notre capacité à brûler les gras. Mais ne négligez pas les sorties de moins de deux heures. Il a été démontré qu'on peut développer de la vitesse, de la puissance, hausser sa résistance à l'effort avec des sorties variant entre 30 et 75 minutes. Pour atteindre vos objectifs, variez les sorties et exercices. Par exemple chaque semaine faites une sortie de 3 heures et prenez une journée de repos. Les autres journées, optez pour un de ces exercices.

Les exercices...

Si vous avez entre 30 to 45 minutes

EXPLOSIONS DE 30 SECONDES

Faites un réchauffement de 10 minutes, puis donnez le maximum pendant 30 secondes, Puis pédalez facile durant 2 min 30 et sprintez à nouveau 30 secondes. Effectuez cette séquence à 12 reprises et terminez le tout en douceur. Ne faites pas cet exercice deux journées consécutives. Les études montrent que ces 30 secondes d'explosion peuvent améliorer votre VO2 MAX, le maximum d'oxygène que votre corps peut utiliser en effort intense, entre 3 et 4 % sur une période de 4 semaines.

L'écureuil en cage.

Réchauffez-vous durant 5 minutes, puis optez pour un bracket facile et pédalez aussi vite que vous le pouvez tout en maintenant le haut du corps stable durant une minute. Récupérez 3 minutes et répétez. Faites cette séquence entre 6 et 8 reprises, et relaxez. Lorsque l'effort deviendra facile, augmentez la durée de spinnage et diminuez la durée de repos actif. Cet exercice permet d'améliorer votre résistance en transférant l'effort des jambes fatiguées au système cardio-vasculaire plus résistant. Si de manière générale, vous pédalez en résistance, cela prendra davantage de temps avant qu'une cadence élevée devienne confortable.

Rouler pour le plaisir !

¹ Adapté de Sele Yeager. http://www.bicycling.com/training-nutrition/training-fitness/faster-fitness?cm_mmc=BicyclingNL_-2011_01_27_-trainingandnutrition_-faster_fitness

Vous rappelez-vous de la dernière fois que vous avez roulé comme un gamin en ne vous préoccupant de rien ? Il est important de s'amuser en vélo et de rouler pour le plaisir de la chose ! Cela vous permettra de reposer vos jambes et de refaire le plein d'énergie corporelle et mentale.

Si vous disposer d'entre 45 et 60 minutes

La Triple douleur

Réchauffez-vous pour 15 minutes, Puis haussez votre niveau d'intensité personnelle à 9 sur une échelle de 10. Conserver cette intensité pour 3 minutes, puis récupérez 3 minutes. Répétez à deux autres reprises. Terminer votre sortie à un rythme modéré et par un repos actif. Cet exercice vous permettra de hausser votre capacité maximale de VO2. Seuls de tels efforts intenses et durables vous permettent d'atteindre cela.

À moi le sommet !

Il y a deux manières de faire cet exercice. **La première**, réchauffez-vous durant 10 à 15 minutes. Trouver une montée difficile d'une durée environ 5 minutes. Montez là en effort intense et à une cadence soutenue (rpm de 7 sur une échelle de 10). Récupérez 3 minutes. Répétez l'exercice à 5 reprises et terminez par du repos actif.

La seconde. Prenez une approche plus organique. Choisissez un parcours de 15 à 20 km qui inclut 4 à 6 montées. Attaquez chacune des montées et pédalez modérément entre les montées. Vous verrez, vous gagnerez en puissance et résistance.

Réchauffez-vous entre 10 et 15 minutes, Haussez votre effort au-delà de votre zone de confort (rpm à 8 sur une Échelle de 10) et maintenez le rythme entre 5 et 6 minutes. Revenez à un rythme plus confortable (rpm de 6) pour 5 minutes. Refaites de 3 à 4 reprises. Vous ne récupérerez pas pleinement entre chacun. Terminez en repos actif. Cet exercice vous permettra d'accroître votre résistance maximale à l'acide lactique. Une résistance élevée permet de rouler en puissance plus longtemps avant que vos jambes soient en feu.

Si vous disposez d'entre 60 et 75 minutes

Entraînement TEMPO

Réchauffez-vous 10 minutes. Prenez un rythme difficile mais que vous pouvez conserver pour une sortie de 40 Km (rpm d'environ 7). Gardez cette intensité pour 15 minutes, puis pédalez à un rythme facile pour 3 minutes. Répétez cela à deux autres reprises. Poursuivez en repos actif. Plus votre forme s'améliore, augmentez la durée de la durée intense et diminuez celle de repos jusqu'à ce que vous pourrez garder le tempo 60 minutes.

Cet exercice augmentera votre puissance à monter une colline ou à rejoindre un groupe en avant de vous. Les intervalles TEMPO entraînent vos cellules à être plus efficaces dans la production d'énergie ce que améliore votre capacité à conserver un rythme élevé lors d'une sortie exigeante.

Rouler à un rythme constant

Rouler à une intensité modérée (rpm de 6) pour une heure ou plus. Vous constaterez que cela peut être difficile à faire ! Assurez-vous que votre respiration demeure sous contrôle et que vos jambes ne brûlent pas. Cet exercice augmente la capacité du corps à utiliser les gras comme source d'énergie, lesquels haussent l'endurance en réduisant votre dépendance aux carbs et au glucogène stockés dans l'organisme. À mesure que votre forme s'améliore, vous roulez plus longtemps et serez plus confortable sans vous sentir faible ou « bonker » et votre rythme normal deviendra plus rapide.