

Pour aller plus vite

Tout ce qu'il vous fait est une montre, un peu de patience et deux jours par semaine¹.

By Selene Yeager

Une étude récente réalisée auprès de cyclistes et de triathlètes, a montré que des exercices par intervalles eux fois par semaine pendant un mois améliorerait leur résultats de 5 % sur une distance de 40 km et leur puissance maximale de 3 %.

Toutefois pour le cycliste amateur ce genre d'exercice sont souvent vus comme compliqués. Les gens ignorent quoi vraiment faire et croient qu'il leur faut des équipements particuliers pour en faire. Alors ils n'en font pas. En fait, un cycliste peut en faire sans aucun équipement spécialisé outre que leur montre !

Voici deux stratégies qui améliorer votre VO2 max selon la température. S'il fait froid où vous demeurez, suivez le plan A, s'il fait chaud, faites le B. Faites un entraînement si vous avez une compétition et deux si vous n'en avez ou n'en faites pas. Espacez ces sessions d'une ou deux journées et assurez-vous d'être échauffé avant de les entreprendre.

PLAN A

Améliorez votre VO2 en vous entraînant dans un zone plus élevée que celle normale, mais pas à votre capacité maximale, i.e. à votre niveau 9 sur une échelle de 10 ou à une intensité que vous pouvez maintenir entre 2,5 minutes et 5 minutes..

Comblez l'écart

Dans un groupes de quelques cyclistes, efforcez-vous de garder la cadence et votre tour à l'avant, tirer quoi, pour 30 à 60 secondes et ensuite aller à l'arrière. Procédez pendant 6 minutes, récupérer pendant 6 minute et répétez 4 à 6 fois.

Montez et montez encore !

Trouver une montée qui vous d'une durée de 3 à 5 minutes à effectuer. Montez là aussi rapidement que vous le pouvez en maintenant une cadence constante. Redescendez et répétez de 3 à 6 reprises.

Simulez une attaque

Levez-vous et sprintez de 10 à 15 secondes, assoyez-vous et pédalez fort pour 2 ½ minutes et terminez avec un autre sprint de 10 à 15 secondes. Récupérez pendant 5 minutes et recommencez de 4 à 6 reprises.

¹ Adapté de <http://www.bicycling.com/article/0,6610,s1-4-41-18852-1-P,00.html>

PLAN B

Améliorer votre capacité maximale à l'aide d'exercices par intervalles et d'accélération. Ces exercices devraient se faire à une intensité presque maximale.

Utilisez une cible. Sur le plat, repérez un objet à environ 50 m, comme une boîte à courrier. Levez-vous et sprintez, puis assis et écrasez les pédales jusqu'à la cible. Accordez-vous 3 minutes de repos et répétez à deux autres reprises. Faites la même chose mais en augmentant la distance à 100 m puis à 200 m. Utilisez le petit plateau pour le 50 m et le grand pour les autres distances.

Pédalez à en exploser !

Sur le plat, pédalez de toutes vos forces pour 30 secondes et récupérez pour une minute. Recommencez à 5 reprises. Repos pour 5 minutes puis réalisez une autre série de 5 reprises. Lorsque cette routine vous semblera plus facile, augmentez la durée des exercices d'une minute et faites les séries à 5 reprises et en vous accordant un repos de 2 minutes entre les sprints. Enfin, essayez deux séries de 10.

Montées

Trouvez trois montées de caractéristiques différentes. Courte et abrupte, modérée en longueur et en pente, et un long faux-plat. Espacez ces exercices d'une journée. Sprinter du bas vers le haut sur une distance d'environ 50 m jusqu'à ce que vous arriviez au haut. Repos pour 3 minutes, incluant le temps qu'il faut pour la redescendre. Répétez à deux autres reprises. À l'occasion suivante, refaites l'exercice de la même manière.

Selene Yeager, a USA Cycling certified coach and author of Every Woman's Guide to Cycling, is your personal trainer each month.

<http://www.bicycling.com/article/0,6610,s1-4-41-18852-1-P,00.html>

Cycling Training Tips: Get Fast Now

All you need is a watch, a little patience and just two days a week.²

By Selene Yeager

² Adapté de <http://www.bicycling.com/article/0,6610,s1-4-41-18852-1-P,00.html>

PLAN A

PLAN B

Set Your Sites On a flat-to-rolling road, choose an object, like a mailbox, 50 meters out. Jump out of the saddle to sprint, then sit and hammer to the marker. Recover three minutes and repeat twice. Do the same sprint/recovery sequence with an object 100 meters out, and again with one 200 meters out. Use your small chainring for the 50s; shift to the big ring for the 100s and 200s.

Go Till You (Almost) Blow On a flat-to-rolling road, ride as hard as you can for 30 seconds and recover one minute. Do five sets. Recover five minutes and do another five sets. When these feel easier, increase to one-minute efforts, doing two sets of five, with two minutes rest between sprints. Then try two sets of 10.

Climb Three Ways Find these three grades of hills: short and steep, moderate pitch and length, and long and mellow. On interval day, choose one. Sprint from the bottom to 50 meters past the top. Rest three minutes, including the time it takes you to roll back down. Repeat two more times. Next time, choose a different hill type and do the same reps with the same rest.

Selene Yeager, a USA Cycling certified coach and author of Every Woman's Guide to Cycling, is your personal trainer each month.