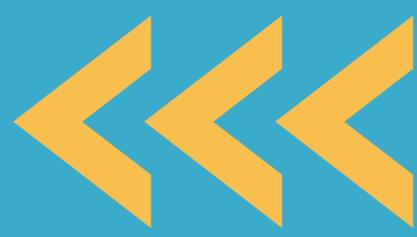


**22 SÉANCES POUR S' ENTRAÎNER
CET HIVER SUR HOME TRAINER ET
DEVENIR PLUS PUISSANT**



COMMENT S'ENTRAÎNER SUR HOME TRAINER



START

SWIM 

BIKE 

RUN 

CONTACT

 **06-99-02-23-89**

 **contact.finisher@gmail.com**



FINISHER
TRIATHLON

Qui sommes nous ?

FINISHER TRIATHLON

Finisher Triathlon est une société de passionnés de triathlon, nous le pratiquons et nous le partageons à travers nos stages de triathlon partout en France.

Chaque semaine, nous diffusons via notre lettre aux triathlètes, tous nos conseils d'entraînement, de compétition, d'anecdotes autour du triathlon.

Recevez-la gratuitement en vous abonnant sur finisher-triathlon.com

NOTRE AMBITION

Vous applaudir sur la ligne d'arrivée !

COMMENT UTILISER CE GUIDE

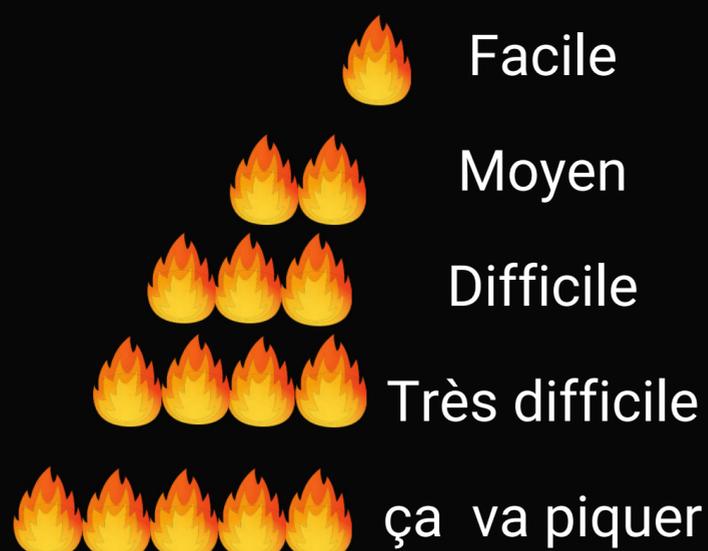
Ce guide d'entraînement a été conçu pour vous aider à progresser grâce au home trainer.

Peut-être, venez-vous juste de l'acquérir ou est-il déjà bien installé dans le salon?

Prenez le temps de le connecter à votre ordinateur à l'aide de la CLE ANT+.

Vous n'êtes pas obligé de suivre l'ordre des 22 séances que vous nous présentons. Elles sont numérotées avec un niveau de difficulté.

LES NIVEAUX DE DIFFICULTES



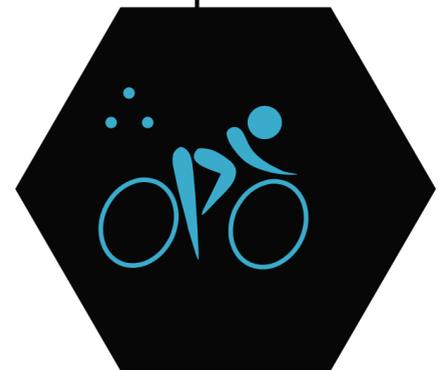


Répartissez vos séances de home trainer sur la semaine complète.

- Ce sont des séances de qualité, donc à alterner avec des sorties en endurance sans oublier des jours de repos.

Adoptez une vision à long terme :

- Pour exploiter au mieux ce programme, il faut être en capacité de s'entraîner à vélo au minimum 2 fois par semaine.

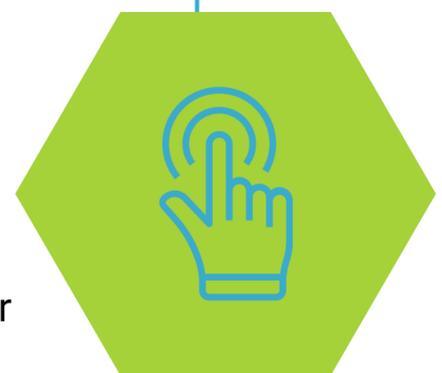


Soyez Régulier

- Essayez d'être aussi régulier que possible, c'est la clé de l'amélioration des performances sportives.

Quel matériel choisir ?

- pour effectuer ces séances, un simple home trainer vous suffit.
Connecté ou non connecté, nous avons rédigé un article sur notre site à ce sujet : <https://bit.ly/3ko90gp>



- Vous pouvez vous équiper soit d'un cardiofréquencemètre, soit d'un capteur de puissance afin de travailler le plus efficacement possible.

Si vous utilisez déjà votre home trainer en mode connecté, vous allez pouvoir réaliser vos séances sur le logiciel.

Pour cela, il vous suffit simplement de construire la séance directement dans le logiciel.

Lexique et légende

1

Aérobic:

Zone d'intensité utilisant l'oxygène comme source principale de combustion des sucres fournissant l'énergie à l'organisme. Le niveau d'activité lié est suffisamment faible pour ne pas imposer de difficultés respiratoires ni de douleurs musculaires (indice d'intensité perçue de 1 à 6 sur 10).

2

Anaérobic:

Zone d'intensité où l'oxygène ne suffit plus comme source unique de combustion des sucres fournissant l'énergie à l'organisme.

Une partie de l'énergie nécessaire commence à être produite par le métabolisme anaérobic lactique (sans oxygène et avec des lactates donc) et les lactates vont commencer à s'accumuler dans les muscles. Le niveau d'activité lié est (très) élevé et impose un effort respiratoire et musculaire important (indice d'intensité perçue supérieure à 7 sur 10).

3

FTP (Functionnal Threshold Power) :

Représente la puissance maximale que vous pouvez maintenir pendant 60 minutes.

4

PMA (Puissance Maximale Aérobie) :

Puissance atteinte au maximum de vos capacités aérobies (de 4' à 8' selon votre niveau). Elle s'exprime en watts et se calcule à l'aide d'un capteur de puissance.

5

RPM (Round Per Minute) :

Il s'agit du nombre de tours de pédales que vous réalisez par minute. Vous pouvez calculer votre RPM à l'aide d'un capteur de cadence à installer sur votre manivelle. Nous verrons comment déterminer vos principaux indicateurs.

Comment construire sa séance

3 phases principales

1

L'échauffement



compris entre 10 et 15mn, il est indispensable pour espérer réaliser la séance dans de bonnes conditions. Selon l'entraînement, il peut être plus ou moins long et soutenu mais il doit garder un pédalage véloce.

2

Les exercices



constitué de plusieurs séries, il correspond au thème principal de la séance. Vous devez être concentré et à l'écoute de votre corps.

3

La récupération active



le retour calme est sans intensité. Profitez de ces quelques minutes pour analyser votre corps de séance.

Les séances sont basées sur des zones d'intensité qui correspondent à un pourcentage de votre FCmax et/ou de votre PMA.

Nous vous conseillons au préalable de bien connaître ces valeurs afin de travailler le mieux possible dans les bonnes zones.

COMMENT DÉTERMINER SA FC MAX



Formule:

Formule #1 : $FCM = 220 - \text{âge}$ (souvent donné mais peu fiable)

Formule #2 : $FCM = 206 - 0,7 \times \text{âge}$ (fiable)

Formule #3 : $FCM = 192 - 0,007 \times \text{âge}^2$ => (très fiable)

Test sur route :

Choisissez une bosse roulante et munissez-vous d'un cardiofréquencemètre.

1

un bon échauffement
(très important pour
la précision du test)

2

5 min à allure contre-la-
montre sur le plat avant
d'entamer la bosse
roulante

4

2 min de récupération en
continuant de rouler à
allure course

3

3 min à une haute intensité
(le but recherché est de se
mettre dans le rouge dès le
début de la bosse)

5

2 min à haute
intensité

6

finir par 1 min en
donnant tout ce
qu'il vous reste !

De retour chez vous, vous analyserez votre test et le point culminant de votre courbe de fréquence cardiaque sera donc votre FC max.

Comment déterminer sa PMA

Sur Home trainer :

Le seul prérequis est d'avoir un home trainer qui indique la puissance développée ou, dans l'idéal, avoir un capteur de puissance pour pouvoir exploiter les données ensuite sur la route.

Vous allez reproduire le test en laboratoire à savoir :
Débuter à 100 watts puis augmenter l'intensité de 30 watts toutes les 2 minutes en étant entre 70 et 80 tour/min.

Débuter à 100 watts puis augmenter l'intensité de 30 watts toutes les 2 minutes en étant entre 70 et 80 tour/min.

L'objectif est d'aller au nombre de watts le plus élevé possible en maintenant le plus longtemps possible.
La PMA sera donc le nombre de watts développé sur le dernier palier + un ratio de temps.

Exemple : si vous avez passé le palier à 310 watts et que vous avez fait 20 secondes après, cela fait : $310 + (20/120) \times 30 = 315$ watts de PMA.

Intensité	Durée	% FC Max
i1	>7h	<75% FCM
i2	5 à 7h	75-85% FCM
i3	2 à 3h	85-92% FCM
i4	20' à 1h	92-96% FCM
i5	4 à 7'	96-100% FCM
i6	30 » à 2'	/
i7	<7 »	/

Cette méthode a comme avantage de pouvoir faire le test 2 fois par an pour voir l'éventuelle progression.

100% de la PMA se tient de 3' à 10' suivant le niveau du sportif, cependant, en moyenne, il est convenu qu'elle se maintient entre 5' et 7' pour un sportif entraîné.

La PMA est très utile lorsque l'on souhaite s'entraîner à différentes intensités

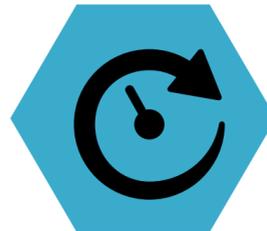
Tableau des différentes intensités au cyclisme

Intensité	Durée	% FC Max	% PMA	Commentaires
i1	>7h	< 75% FCM	40-50% PMA	Allure de récupération
i2	5 à 7h	75-85% FCM	50-60% PMA	Allure d'entraînement cool (discussion aisée)
i3	2 à 3h	85-92% FCM	60-75% PMA	Légères douleurs musculaires (discussion compliquée)
i4	20' à 1h	92-96% FCM	75-80% PMA	Douleurs musculaires + importantes (exemple: course CIM)
i5	4 à 7'	96-100% FCM	96-100% PMA	Douleurs musculaires rapides + Difficulté à respirer
i6	30 >> à 2'	/	150% PMA	Sprint long
i7	< 7 >>	/	250% PMA	Sprint court à fond

01

RYTHMES ET RELANCE

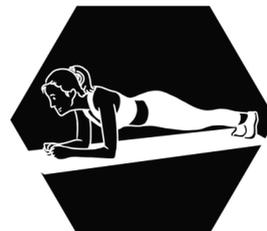
Séance 1 : Tempo à faible intensité
Séance 2 : Tempo critique
Séance 3 : Sprint et relance



02

ENDURANCE

Séance 4 : Endurance critique
Séance 5 : Endurance de base
Séance 6 : Endurance par intervalles intensifs
Séance 7 : Endurance en hypoxie



03

RÉCUPÉRATION

Séance 8 : Récupération active
Séance 9 : Réveil musculaire



04

FORCE

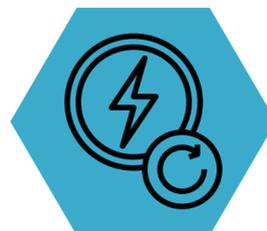
Séance 10 : Rééquilibrage de la force
Séance 11 : Force sous-maximale
Séance 12 : Force maximale



05

INTENSITÉ

Séance 13 : PMA niveau 1
Séance 14 : PMA niveau 2
Séance 15 : Seuil
Séance 16 : Seuil (bis)
Séance 17 : Test FTP
Séance 18 : Gimenez



06

SPÉCIAL TRIATHLON ET SEUIL

Séance 19 : Seuil et résistance aux lactates
Séance 20 : Enchaînement vélo et course Niv1
Séance 21 : Enchaînement vélo et course Niv2
Séance 22 : Enchaînement vélo et course Niv3





LA VÉLOCITÉ, C' EST QUOI ?

C'est la capacité d'emmener une charge, le plus vite possible ; c'est-à-dire l'habileté gestuelle à tourner les jambes vite avec une charge prédéterminée, à « mouliner » dans le temps en maintenant cette fréquence de pédalage.



ET LA PUISSANCE ?

C'est l'énergie déployée quand on est sur le vélo et elle se mesure en watts.
Sa précision en fait une clé de l'entraînement.
La puissance développée par le cycliste est exprimée en watts.
C'est tout simplement la résultante force x vitesse qui donne les watts.

SÉANCE 1 : Tempo à faible intensité

Durée :00:55

Difficulté : 

Cette séance se base sur votre cadence de pédalage et non sur votre fréquence cardiaque ou puissance.

10' Echauffement

- 1' à 90 RPM
- 2' à 95 RPM
- 2' à 100 RPM
- 2' à 105 RPM
- 2' à 110 RPM
- 2' à 115 RPM
- 2' à 120 RPM
- 2' à 115 RPM
- 2' à 110 RPM
- 2' à 105 RPM
- 2' à 100 RPM
- 10' à 95 RPM

10' de retour au calme



SÉANCE 2 : Tempo critique

Durée :00:45

Difficulté : 

Cette séance se base sur votre cadence de pédalage. Il faut conserver un RPM identique sur toutes les séries compris entre 100 et 120 (base 110)

10' Echauffement

● 3' à 110 RPM

● 1' souple

● 4' à 110 RPM

● 1' souple

● 5' à 110 RPM

● 1' souple

● 4' 110 RPM

● 1' souple

● 3' à 110 RPM

● 1' souple

10' de retour au calme



SÉANCE 3 : Sprint et relance

Durée :00:60

Difficulté : 

Cette séance permet d'améliorer ses relances en course et être capable de rapidement retrouver son allure de croisière

15' Echauffement

- Sprint de 20 secondes
- Récupération en vélocité sur 4 minutes 40 secondes (pour reprendre toutes les 5')
- Faire ce cycle 8 fois**

10' de retour au calme



SÉANCE 4 : Endurance critique

Durée :00:50

Difficulté : 

Conservez votre cadence de pédalage habituelle
tout au long de la séance

20' d'échauffement en escalier
(5' en Z1, 5' en Z2, 5' en Z3 et 5' en Z2)

 3' en Z3

 4' en Z4

 3' en Z3

 4' en Z4

 3' en Z3

10' de retour au calme



SÉANCE 5 : Endurance de base

Durée :01:00

Difficulté : 

Essayez de maintenir le même niveau de Z3 pendant toute la durée des blocs.

Ne partez pas trop prudemment... Ni trop vite !

20' d'échauffement en escalier
(5' en Z1, 5' en Z2, 5' en Z3 et 5' en Z2)

- 4' en Z3
- 1'30 en Z2
- 5' en Z3
- 1'30 en Z2
- 6' en Z3
- 1'30 en Z2
- 5' en Z3
- 1'30 en Z2
- 4' en Z3

10' de retour au calme



SÉANCE 6 : Endurance par intervalles

Durée :55:00

Difficulté : 

Vous allez être surpris, mais le sprint vous fera gagner en endurance.

20' d'échauffement en escalier
(5' en Z1, 5' en Z2, 5' en Z3 et 5' en Z2)

-  Sprint de 10 secondes
-  3' en Z2
-  Ce bloc de sprint + 3' en Z2 à faire 8 fois

10' de retour au calme 

SÉANCE 7 : Endurance en hypoxie

Durée :45:00

Difficulté : 

Vous allez découvrir une séance en apnée !

Testez-vous dans un premier sur une courte durée (2 à 5 secondes) pour arriver au temps proposé.

20' d'échauffement en escalier
(5' en Z1, 5' en Z2, 5' en Z3 et 5' en Z2)

- 7' en apnée puis 1' en cadence modérée
- 7' en apnée puis 1' en cadence modérée
- 7' en apnée puis 1' en cadence modérée
- 7' en apnée puis 1' en cadence modérée
- 5' souple
- 9' en apnée puis 1' en cadence modérée
- 9' en apnée puis 1' en cadence modérée
- 9' en apnée puis 1' en cadence modérée
- 9' en apnée puis 1' en cadence modérée

10' de retour au calme



SÉANCE 8 : Récupération active

Durée :55:00

Difficulté : 

Ce type de séance permet de mieux récupérer sans engendrer la moindre fatigue.

15' Echauffement

 30' en haute vitesse – Z2

10' de retour au calme



SÉANCE 9 : Réveil musculaire

Durée :45:00

Difficulté : 

Idéale avant une grosse séance ou une compétition pour préparer l'organisme aux efforts violents.

15' Echauffement

- 5' en Z2
- Sprint de 10''
- 5' en Z2

10' de retour au calme



SÉANCE 10 : Rééquilibrage de la force

Durée :40:00

Difficulté : 

Pour réussir cette séance, conservez un pédalage fluide et soigné. Travailler sur une jambe va vous permettre de rééquilibrer votre force.

15' Echauffement

- 5' en Z2
- Sprint de 10"
- 5' en Z2

10' de retour au calme 

SÉANCE 11 : Force sous Maximal

Durée :45:00

Difficulté : 

Si votre home trainer peut simuler une pente, mettez une résistance équivalente à une côte à 4-5%.

Essayez de ne pas dépasser 80% de votre FC max lors des blocs de force.

10' Echauffement

- 5' entre 50 et 60 de RPM
- 3' souple
- 5' entre 50 et 60 de RPM
- 3' souple
- 5' entre 50 et 60 de RPM
- 3' souple

10' de retour au calme



SÉANCE 12 : Force Maximale

Durée :01:05

Difficulté : 

Départ arrêté, avec un braquet important, sprintez assis pendant 7 en mobilisant vos cuisses et en évitant de vous déhancher.

10' Echauffement

- 7' sprint arrêté
- 5' souple
- Faîtes l'enchaînement Sprint/Souple 8 fois

10' de retour au calme



SÉANCE 13 : PMA Niveau 1

Durée :55:00

Difficulté : 

Un travail régulier en zone 3 à 75% de votre PMA

15' Echauffement

(5' en Z2, puis 5' en Z3, puis 5' en Z2)

- 6' à Z3
- 4' souple
- 6' à Z3
- 4' souple
- 6' à Z3
- 4' souple

10' de retour au calme



SÉANCE 14 : PMA Niveau 2

Durée :50:00

Difficulté : 

Soyez le plus régulier possible dans votre travail en Z3.

15' Echauffement

(5' en Z2, puis 5' en Z3, puis 5' en Z2)

-  4' à Z3
-  3' en Z2
-  5' à Z3
-  4' en Z2
-  4' à Z3
-  3' en Z2

10' de retour au calme



SÉANCE 15 : Seuil Niveau 1

Durée :01:00

Difficulté : 

Une séance avec des temps de maintien légèrement inférieurs, idéale pour reprendre tranquillement du rythme.

15' Echauffement

(5' en Z2, puis 5' en Z3, puis 5' en Z2)

- 4' à Z3
- 3' en Z2
- 5' à Z3
- 4' en Z2
- 4' à Z3
- 3' en Z2

10' de retour au calme



SÉANCE 16 : Seuil Niveau 2

Durée :01:00

Difficulté : 

Gardez-en sous le pied ! Votre dernière série à 100% de PMA doit être proche de la première !

15' Echauffement

(5' en Z2, puis 5' en Z3, puis 5' en Z2)

- 1' en Z5 à 100% de la PMA
- 2' en Z2
- À faire 3 fois
- 10' en souple
- 1' en Z5 à 100% de la PMA
- 2' en Z2
- À faire 3 fois

10' de retour au calme



SÉANCE 17 : TEST FTP

Durée :01:00

Difficulté : 

Ce test d'une durée de 20' vous donne une idée de votre puissance maximale développée sur 1H.

Votre FTP correspondra à (votre puissance moyenne sur ces 20' x 0,95)

15' Echauffement

(5' en Z2, puis 5' en Z3, puis 5' en Z2)

- Échauffement de 20' avec :
puis 3x1' en vélocité (1' récup)
- Retour au calme 5' en souple
- 20' à bloc

10' de retour au calme



SÉANCE 18 : Séance Gimenez

Durée :01:10

Difficulté : 

Cette séance est très difficile, adaptez le nombre de séries en fonction de votre niveau du moment.

Échauffement de 15'
(5' en Z2 / 5' en Z3 / 5' en Z2)

-  1' en Z5
-  4' en Z3
-  À faire 9 fois

10' de retour au calme



SÉANCE 19 : Enchaînement vélo et course niveau 1

Durée :01:30

Difficulté :



Le triathlon est une épreuve enchaînée sans arrêt du chronomètre, les transitions sont un moment où vous pourrez gagner – ou perdre – du temps sur vos concurrents.

Échauffement de 15'

(5' en Z2, puis 5' en Z3, puis 5' en Z2)

- 10' de vélo à 80 de RPM
- 400 mètres de course
- 10' de vélo à 90 de RPM
- 400 mètres de course
- 10' de vélo à 100 de RPM
- 400 mètres de course
- 10' de vélo à 110 de RPM
- 400 mètres de course
- 10' de vélo à 90 de RPM
- 400 mètres de course

10' de retour au calme



SÉANCE 20 : Enchaînement vélo et course niveau 2

Durée :01:00

Difficulté : 

Les transitions en triathlon, une 4ème discipline

15' Echauffement

(5' en Z2, puis 5' en Z3, puis 5' en Z2)

- 5' de vélo en puissance
- 1000 mètres de course
- 5' de vélo en puissance
- 1000 mètres de course
- 5' de vélo en puissance
- 1000 mètres de course
- 5' de vélo en puissance
- 1000 mètres de course

10' de retour au calme



SÉANCE 21: Enchaînement vélo et course niveau 3

Durée :02:10

Difficulté : 

Cet enchaînement est sûrement le plus important pour le jour de la course mais aussi le plus simple à mettre en place. Il est indispensable de travailler cet enchaînement tout au long de l'année.

Échauffement de 15'

(5' en Z2, puis 5' en Z3, puis 5' en Z2)

- 40' en Z2
- 2000m en nature de course à pied
- 40' en Z2
- 2000m en nature de course à pied

10' de retour au calme



SÉANCE 22 : Enchaînement vélo et course niveau 2

Durée :02:45

Difficulté : 

Passez le moins de temps possible à enchaîner les transitions, mettez vous en condition de course.

2 heures de Home trainer
(vous pouvez prendre une séance précédente)

-  3km de course à pied (allure de course)
-  Repos 1'30
-  3km de course à pied (allure de course)

10' de retour au calme



**RENDEZ VOUS SUR
WWW.FINISHER-TRIATHLON.COM
POUR RECEVOIR TOUTE L'ACTUALITÉ
DU TRIATHLON**



**NE LACHEZ
RIEN ET GARDEZ
DE VOS
OBJECTIF!** **LE CAP**

CONTACT

 **06-99-02-23-89**

 **contact.finisher@gmail.com**

SWIM 

BIKE 

RUN 



FINISHER
TRIATHLON