

# ENTRAINEMENT HOME-TRAINER

- Préambule :

Vous trouverez des dizaines de plans d'entraînements, des plus théoriques aux plus farfelus. Ce qui suit résulte uniquement de mon expérience personnelle. C'est simple et applicable dès que vous aurez quitté des yeux cet écran. Peu de théorie et de physiologie..... Place à la pratique.

- Intérêts pour la pratique de l'apnée :

Travail cardio-vasculaire : diminution du rythme cardiaque à l'effort et au repos.  
Meilleurs échanges tissulaires (meilleure assimilation de l'O<sub>2</sub> et rejet du CO<sub>2</sub>).  
Retard d'apparition et meilleure évacuation des toxines (acide lactique)  
Développement de la capacité respiratoire.

- Le matériel :

1. Soit vélo d'appartement :



Soit home-trainer :



Eviter les rouleaux (trop dangereux) style :



2. Un chronomètre

3. Un pulsomètre

4. Un cadenceur de pédalage: (nombre de tours par minute)

Soit intégré au home-trainer ou a un compteur, soit on compte les tours (on prend vite l'habitude avec un peu d'expérience).

- **Principes de base :**

Je vais partir sur la base d'une séance d'une heure (qui peut être modifiée suivant l'objectif, la forme du moment et la progression).

### **Hydratation toutes les 10mn.**

Les difficultés :

- soit jouer sur la fréquence de pédalage
- soit sur la résistance (braquet, crans de dureté ou tour de vis).

### **Le « coup de pédale » :**

Adage du vieux coureur : « il faut savoir tourner les jambes avant de mettre du braquet ! »

C'est la base de tout : il faut passer par là, le coup de pédale, ce n'est pas qu'appuyer vers le bas, c'est aussi tirer vers l'arrière, tirer vers le haut, pousser vers l'avant et pousser vers le bas.

Et tout cela de façon souple et rapide si on veut progresser.



Ce travail important du « coup de pédale » peut se faire en éducatif lors d'une séance en faisant par exemple :

30 secondes pied droit – 30 secondes pied gauche – 30 secondes les 2, le tout sur 10 mn (on ne déchausse pas, on se concentre uniquement sur le pied concerné, en déchargeant l'autre).

Ce très bon exercice fait souvent bien prendre conscience de notre asymétrie entre les 2 pieds.

### **Les séances :**

J'alterne 4 types de séances : - Séance vélocité (plutôt filière anaérobie)

-Séance résistance (travail aérobie)

-Séance renforcement

-Séances mixtes

### **La récupération :**

Elle se fait en actif en tournant très doucement les jambes.

Il faut que le cœur redescende sous les 140 puls/mn

- **L'échauffement :**

Sera de 10mn (pour les jeunes loups) à 20mn (pour les plus vieux). Eh oui, comme disait ma grand-mère : “ plus on vieillit, plus on met de temps à chauffer !”

Echauffement musculaire, articulaire “avec l'âge, les raideurs se déplacent !”, et cardio –respiratoire.

**Le but est d'arriver tranquillement à la fin de l'échauffement à 120-140 pulsations à une fréquence de 90 tours de pédale/mn.** Donc à chacun de trouver le bon réglage (braquet ou résistance) avec son matériel. **Ce sera l'allure d'endurance et la base des exercices.**

Si en fin de séance les puls sont trop hautes à 90t/mn, il faut diminuer la fréquence de pédalage pour que les pulsations soient sous les 140 (le cœur est prioritaire !).

Durant cette phase, faire un petit sprint de 30s à 110 tours/mn toutes les 5mn avec 30s de récup derrière.

- **La fin de la séance :** (sauf pour les séances de vélocité qui se termineront en endurance).

Je consacre les 6 dernières minutes (donc à partir de la 54<sup>ème</sup> mn) à faire, sur le réglage de l'échauffement, 30s de sprint à plus de 110 tours/mn – 30s de récup. (donc 6 fois en tout).

Intérêt : brûler les derniers sucres rapides et évacuer l'acide lactique.

- **Les recommandations :**

Il faut être capable de faire la dernière série comme la première (voir mieux !). Donc se méfier de l'impression de facilité du début (on est toujours facile les premières minutes car on utilise nos sucres rapides).

On sue beaucoup, donc placer une serviette sous le vélo.

Bien relâcher le haut du corps (cou et épaules) et ne pas se désunir quand ça devient dur.

- **Les premières séances :**

Avant d'attaquer les séances spécifiques, il sera bon d'effectuer quelques séances d'apprentissage qui pourront être reprises lors de séances de récupération, ou les jours sans « jus ».

#### Exemple 1 :

1 heure en endurance avec une accélération de 30s toutes les 5mn et 30s de récup avant de reprendre l'allure d'endurance.

#### Exemple 2 :

20mn d'échauffement puis éducatif avec 30s une jambe, 30s l'autre et 1mn les 2 (pendant 30mn) puis 10mn endurance.

- **SEANCES DE VELOCITE :**

#### Séance 1 :

Echauffement

30s à 90 t/mn, 30s à 100 t/mn, 30s à 110 t/mn, 1mn récup..... Le tout 10 fois.

15 mn endurance

#### Séance 2 :

Echauffement

30s à 90 t/mn, 30s à 100 t/mn, 30s à 80 t/mn.....recommencer ce cycle 15 fois sans récup.

Fin de séance en endurance

#### Séance 3 :

Echauffement

1mn30 à 90 t/mn, 1mn à 100 t/mn, 30s à 110, 1mn de récup..... Le tout 8 fois

Fin de séance en endurance

#### Séance 4 :

Echauffement

1mn à 100 t/mn, 30s de récup, 30s au max (plus de 110 t/mn), 30s récup.....Le tout 10 fois.

Fin de séance en endurance.

#### Séance 5 :

Echauffement

30s à 100 t/mn, 30 s à 110 t/mn, 30s au max, 1mn récup.....Le tout 15 fois

Fin de séance en endurance.

Séance 6 :

Echauffement

30s à plus de 110 t/mn, la récup c'est le temps que met le cœur à redescendre, donc, dès que les pulses sont redescendues à 140, on repart pour 30s de sprint.....2 séries de 10 avec 3mn entre les 2 séries.

• **SEANCES DE RESISTANCE :**

Ces séances se font à 90 t/mn, on joue sur la résistance, par exemple : 5 crans de difficultés (de 0 à 4, 0 étant le niveau de l'allure d'échauffement ou d'endurance). Un cran correspondant par exemple à 3 tours de vis pour certains systèmes de réglages de dureté.

Séance 1 :

Echauffement

3mn cran1, 1mn de récup.....le tout 5 fois

5mn endurance

Les 6 sprints de fin de séance

Séance 2 :

Echauffement

2mn cran1, 1mn cran2, 30s cran3, 1mn récup.....Le tout 6 fois

5mn endurance

Les 6 sprints de fin de séance

Séance 3 :

Echauffement

4mn cran1, 30s récup, 2mn cran2, 1mn récup.....Le tout 4 fois

5mn endurance

Les 6 sprints de fin de séance.

Séance 4 :

Echauffement

4mn cran1, 2mn récup, 2mn cran2, 1mn récup, 1mn cran3, 30s récup..... Le tout 3 fois

5mn endurance

Les 6 sprints de fin de séance

Séance 5 : (tout au cran2 par exemple et toujours 1mn de récup)

Echauffement

1mn cran2, 1mn récup, 2mn cran 2, 1mn récup, 4mn cran2, 1mn récup, 2mn cran2, 1mn récup, 1mn cran2, 1mn récup (en résumé 1-2-4-2-1).....Le tout 2 fois

- **SEANCES DE RENFORCEMENT :** Les parties dures se font à 90 t/mn, la récup à cran0, toute petite cadence.

Séance 1 :

Echauffement

1 mn cran4, 1mn récup..... 15 fois

Les 6 sprints de fin de séance

Séance 2 :

Echauffement

30s cran4, récup 30s, 1mn cran4, 1mn récup, 1mn30 cran4, 1mn30 récup...Le tout 5 fois

5mn endurance

Les 6 sprints de fin de séance

Séance 3 :

Echauffement

1mn30 cran4 avec les 20 dernières secondes à 100 t/mn, 1mn récup.....Le tout 10 fois

5mn endurance

Les 6 sprints de fin de séance

Séance 4 :

Echauffement

1mn cran3, 30s cran4, 1mn cran3, récup 1mn30.....Le tout 6 fois

5mn endurance

Les 6 sprints de fin de séance

Séance 5 :

Echauffement

Tout au cran4 : 30s à 80t/mn, 30s à 90t/mn, 30s à 100t/mn (l'ensemble 3 fois de suite sans récup), 2mn de récup.....Le tout 3 fois

5mn endurance

Les 6 sprints de fin de séances

- **SEANCES MIXTES :** Toutes les combinaisons sont possibles.

Séance 1 :

10mn d'échauffement

10 mn : 30s un pied, 30s l'autre pied, 30s les deux

2mn récup

20mn : 2mn cran1, 1mn cran2, 30s cran3, 1mn30 de récup....le tout 4 fois

2mn récup

8mn : 1mn cran4 à 90t/mn, 1mn récup

2mn récup

Les 6 sprints de fin de séance

Séance 2 :

10 mn d'échauffement

3mn cran1, 2mn cran2, 1mn cran3, 30s cran4, 2mn récup.....Le tout 2 fois

10mn endurance

Cran0 : 1mn à 100 t/mn, 30s récup, 30s à 110t/mn, 30s récup....Le tout 6 fois

10mn endurance

Les 6 sprints de fin de séance

Séance 3 : Une petite séance qui passe bien !!!

Echauffement

Pyramide que l'on monte et on descend autant de fois que l'on veut (la récup est toujours de 1mn au cran0).

4mn cran1, récup, 2mn cran2, récup, 1mn cran3, récup, 2mn cran2, récup, 4mn cran1, récup, 2mn cran2, récup etc.... (4-2-1-2-4-2-1-2-4-2 etc.)

5mn endurance

Les 6 sprints de fin de séance

- **CONCLUSION:**

Toutes les séances peuvent être adaptées (augmentées ou diminuées en durée, intensité).

Il n'y a plus qu'à s'y mettre devant éventuellement son programme préféré, ou en écoutant sa musique préférée.

Vous pouvez aussi terminer par un peu d'apnée : pour ma part après 2mn de récup je fais 10 fois 30s d'apnée – 30s récup à 50t/mn). **En gardant bien à l'esprit que l'on est bien chargé en CO2..... donc prudence !!!**