



**COMMISSION FÉDÉRALE
DES ACTIVITÉS VÉLO**

CNAV

REPRISE DU CYCLISME

*séances sollicitantes qui s'adressent
à des pratiquant.es qui ont une
bonne condition physique*

REPRISE VELO DECONFINEMENT

Cycle de 3 semaines :

- *progressives de 1 à 3*
- *avec une semaine plus légère (assimilation)*

Consignes :

- *plaisir*
- *aisance*
- *progressivité*
- *s'écouter, car la pratique est non encadrée*
- *adapter à sa forme*

REPRISE VELO DECONFINEMENT

Routine hebdomadaire :

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	1 séance circuit training gainage <u>à faire à partir des publications FSGT</u>	1 séance home trainer puissance avec 3 variantes si 2 séances par semaine, respecter un temps de repos de 48h entre ces 2 séances	1 séance circuit mobilité <i>à faire à des photos à avant-dernière diapo</i>		1 sortie aérobie sur route sortie sur l'un des 2 jours. si 2 sorties dans le week-end, respecter 60-70% FCmax	ou 1 sortie aérobie sur route

REPRISE VELO DECONFINEMENT

Allures :

Pour simplifier (tout en restant parfaitement efficace) : attention, même si elles ont la même dénomination, elles ne correspondent pas forcément à celles que vous utilisez habituellement

- Allure 1 (All1) : de 50 à 70 % de Fréquence Cardiaque Maximale (FCmax) : aisance respiratoire, discussion normale
- All1 = 50 à 60 % échauffement / récupération
- All1+ = 70 à 75 % de FCmax : début de travail de qualité, très important

REPRISE VELO DECONFINEMENT

Allures :

- Allure 2 (All2) : de 90 à 100 % de FCMax
- All2-: 90/95 % de FC Max : fractionné long (plus d'une minute), respiration aisée, mais discussion difficile
- All2+ : 95/ 100 % de FC max : fractionné court (20 sec à 1 min), discussion impossible

Attention, par rapport aux plans habituels, nous ne travaillerons PAS le SEUIL...

IMPORTANT : Cette allure est totalement contradictoire avec tout le programme... Nous y reviendrons plus tard.

SEANCE : home trainer puissance V1

★ SEANCE variante 1

★ Echauffement / 15 min :

- 5' de home trainer
- 2' de corde à sauter ou échelle de rythme
- 2 fois



1 heure



Difficulté moyenne



10 m²



Hydratation

SEANCE : home trainer puissance V1

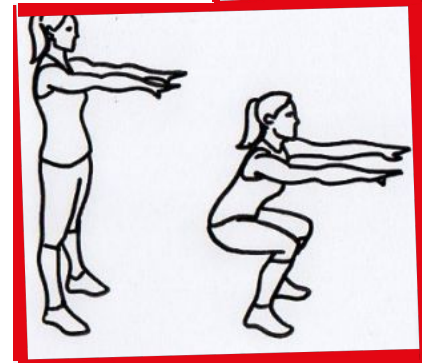
★ Corps de séance / Bloc / 30 min :

- 1'30" de chaise romaine
- 3 fois 15 demi-squats jambes parallèles avec jerricane à moitié rempli pour que la masse d'eau se promène : travail gainage profond et proprioception

+ récupération de 30"

- sur home trainer * : 8 fois 30" tout à droite (TTD), à 100 rotations par minutes (RPM) ou plus puis 30" plus souple

faire 2 fois le bloc avec 5 min de récupération entre chaque bloc



SEANCE : home trainer puissance V1

★ Retour au calme : 15 minutes

- *au choix pour une récupération active*
 - 10' tout à gauche (TTG)
 - 10' footing
 - 10' corde à sauter
 - 5' avec échelle de rythme : appuis brefs et hauts, tous les espaces, avant , arrière, pas chassés, pas brésiliens pour la remobilisation des chevilles

★ Progression :

- *semaine 1: 2 blocs de 8 répétitions sur home trainer **
- *semaine 2: 2 blocs de 10 répétitions sur home trainer **
- *semaine 3: 3 blocs de 8 répétitions sur home trainer **

SEANCE : home trainer puissance V2

★ SEANCE variante 2

★ Echauffement / 15 min :

- 5' de home trainer
- 2' de corde à sauter ou échelle de rythme
- 2 fois

- ou footing classique



1 heure



Difficulté difficile



10 m²



Hydratation

SEANCE : home trainer puissance V2

★ Corps de séance / Bloc / 30 min :

- 4 fois : 30" à All2 puis 15" plus souple
- 2 fois : 45" à All2 puis 30" plus souple
- 1 fois : 1' à All2 puis 45" plus souple

faire 2 fois le bloc avec 1'30" de récupération entre chaque bloc

★ Retour au calme 15 minutes :

- au choix pour une récupération active
 - 10' tout à gauche (TTG)
 - 10' footing
 - corde à sauter

+ avec échelle de rythme : appuis brefs et hauts, tous les espaces, avant , arrière, pas chassés, pas brésiliens pour la remobilisation des chevilles

SEANCE : home trainer puissance V2

★ Progression :

- semaine 2 : faire 2 fois le bloc avec 1'30" de récupération entre chaque bloc :
 - 2 fois : 30" à All2 puis 15" plus souple
 - 1 fois : 45" à All2 puis 30" plus souple
 - 1 fois : 1' à All2 puis 45" plus souple
- semaine 3 : faire 3 fois le bloc avec 1'30" de récupération entre chaque bloc :
 - 2 fois : 30" à All2 puis 15" plus souple
 - 1 fois : 45" à All2 puis 30" plus souple
 - 1 fois : 1' à All2 puis 45" plus souple

SEANCE : home trainer puissance V3

★ SEANCE variante 3 : bike and run

A deux :

- soit avec votre compagnon.gne de confinement et un vélo pour deux (avec désinfection du guidon), mais chacun garde chacun son casque...
- soit avec un.e collègue, sur une boucle sécurisée (pour le matériel) et chacun son vélo et son casque

★ Echauffement / 15 min :

- 15 min de home trainer à All 1



1 heure 45



Difficulté moyenne



sur route



Hydratation

SEANCE : home trainer puissance V3

★ Corps de séance :

- semaine 1 : 2 blocs de 40', pas de récupération entre les blocs
- 10' de vélo à All1 + (90 RPM) / 4' de course à pied à All2 : 1 tour de 1km
- 15' de vélo en alternant 30" à All1 (90 RPM) / 30" à All2+ / 4' de course à pied (1 tour cool) puis progressivement à All2+
- 15' de vélo : 5' à All1+ / 5' à All2- / 5' à All2+ / 4' de course à pied dégradative All2 +

- semaine 2 : 2 blocs de 40', pas de récupération entre les blocs
- 10' de vélo à All1+ / 6' de course à pied à All2+ : 1 tour de 1km
- 15' de vélo en alternant 30" à All1 / 30" à All2+ / 6' de course à pied (1 tour), puis progressivement à All2+
- 15' de vélo : 5' à All1+ / 5' à All2- / 5' à All2+ / 6' de course à pied dégradative All2 +

SEANCE : home trainer puissance V3

★ Corps de séance :

- semaine 3 : 3 blocs de 40', pas de récupération entre les blocs
- 10' de vélo à All1+ / 4' de course à pied à All2 : 1 tour de 1km
- 15' de vélo en alternant 30" à All1 / 30" à All2+ / 4' de course à pied (1 tour cool) puis progressivement à All2+
- 15' de vélo : 5' à All1+ / 5' à All2- / 5' à All2+ / 4' de course à pied dégressive All2 +

★ Retour au calme : 10 min

au choix pour une récupération active

- 10' tout à gauche (TTG)
- 10' footing
- corde à sauter
- + avec échelle de rythme : appuis brefs et hauts, tous les espaces, avant, arrière, pas chassés, pas brésiliens pour la remobilisation des chevilles

SEANCE : circuit mobilité

- ★ Partie mobilité air : 3 répétitions de 20' par atelier
- + récupération de 20' entre chaque atelier



40-45 minutes



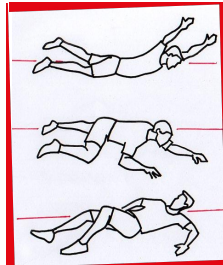
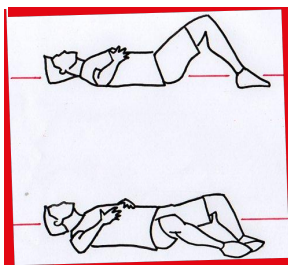
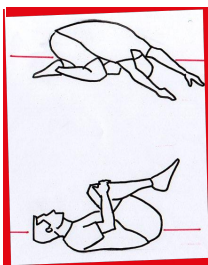
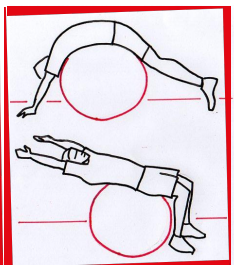
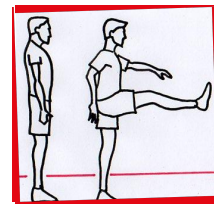
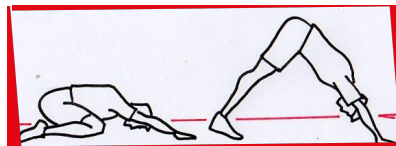
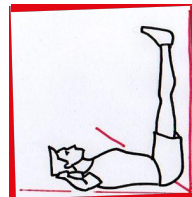
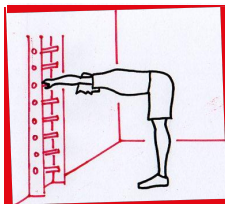
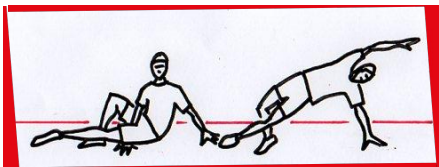
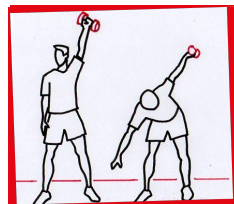
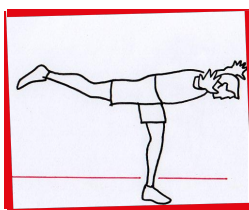
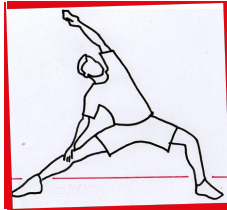
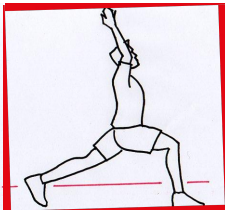
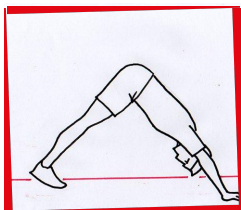
Difficulté facile



chez soi

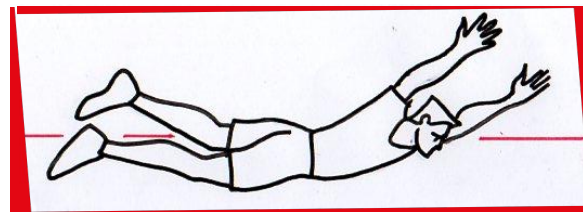
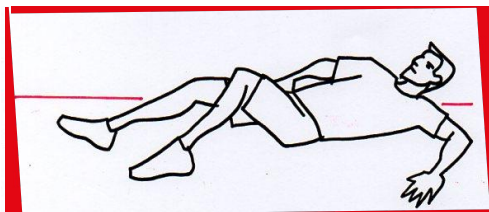
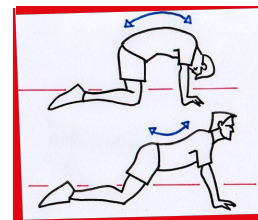
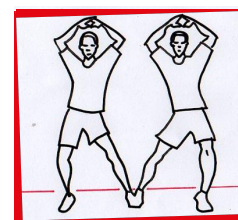
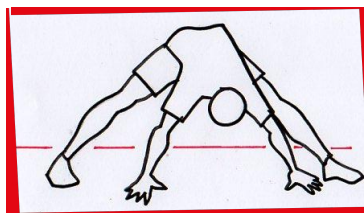
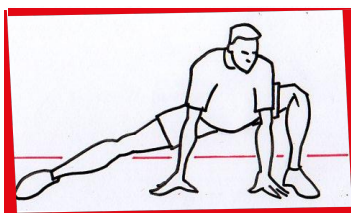
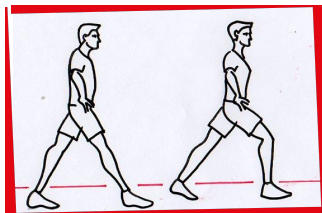
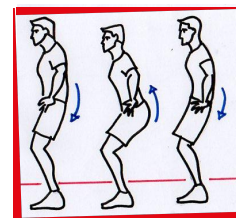
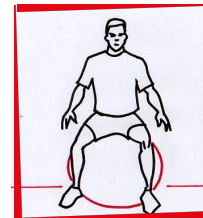
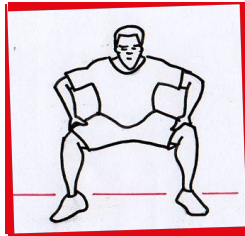
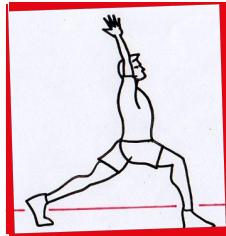
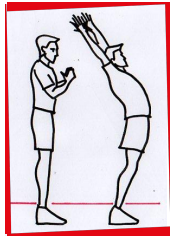


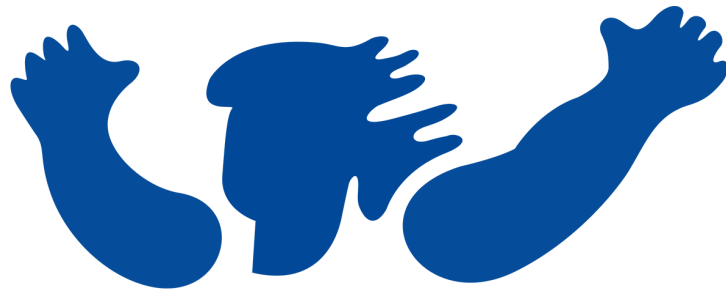
Hydratation



SEANCE : circuit mobilité

★ Partie mobilité terre : 3 répétitions de 20' par atelier
+ récupération de 20' entre chaque atelier





FSGT

sport populaire !

fsgt.org

Fédération Sportive et Gymnique du Travail

#nouslesport

