

Le musculaire A

Exercices semaine 1

- 10/10-5/5 complétez la séquence 4 fois de suite. Et prenez une pause de 30 secondes. Refaites l'exercice 3 fois.
- 15/15, complétez la séquence 2 fois de suite. Prenez une pause de 30-45 secondes, compléter l'exercice 5 fois.
- 15/15 complétez la séquence 3 fois de suite. Prenez une pause de 20-30 secondes. Et reprenez l'exercice 3 fois.
- 20/20 complétez la séquence 2 fois de suite. Prenez une pause de 30 secondes. Et reprenez l'exercice 3 fois.
- 1/1, 60 fois. Prenez une pause de 15 secondes et reprenez l'exercices pour une dernière fois.



Trucs et astuces

1. Inspirez en rassemblant votre énergie et expirez en exécutant votre arrachée. On inspire par le nez et expire avec la bouche.
2. Il vous arrive d'avoir mal aux poignets? Petit truc, abaissez vers l'avant la clenche de vos freins. Cela vous obligera à changer l'enlignement de votre avant-bras, de reposer vos épaules et ainsi mettre moins de poids sur le guidon.

Le musculaire A

Exercices semaine 2

- 1/1-2/2-3/3-4/4-5/5-6/6-7/7-6/6-5/5-4/4-3/3-2/2-1/1 . Prenez une pause de 15 secondes. Refaites l'exercice 3 fois.
- 10/10-20/20 complétez la séquence 3 fois de suite. Et prenez une pause de 30 secondes, complétez l'exercices 2 fois.
- 20/20, complétez la séquence 4 fois de suite. Prenez une pause de 30-45 secondes, complétez l'exercice 5 fois.
- Kicker durant une minute sans arrêter. Prenez une pause de 30-45 secondes. Reprenez l'exercice 4 fois. Faites une pause de 1 minute à la toute fin de l'exercice.
- 1/1, 60 fois. Prenez une pause de 15 secondes et reprenez l'exercices pour une dernière fois.



Trucs et astuces

1. Assurez-vous d'avoir de l'eau pour bien vous hydrater et de respecter les pauses minimalement. N'oubliez pas de bien manger quelques heures avant votre sortie a trottinette ou encore vous amenez un fruit ou barre tendre pour vous sustenter.

Le musculaire A

Exercices semaine 3

- 3/3-5/5 pendant 2 minutes. Prenez une pause de 45 secondes. Complétez l'exercice 2 fois.
- 15/15 complétez l'exercice 4 fois de suite. Et prenez une pause de 30 secondes. Refaites l'exercice 5 fois.
- 20/20 complétez l'exercice 3 fois de suite. Prenez une pause de 30-45 secondes, compléter l'exercice 5 fois.
- 30/30 faites l'exercice 3 fois entrecoupé d'une pause de 15-20 secondes. Et prenez une pause de 1 minutes à la fin de l'exercice, si nécessaire.
- 1/1 pendant 2 minutes.



Trucs et astuces

1. Vous désirez travailler d'avantage, valoriser les pistes cyclables en poussière de roche ou les chemins de gravelle si vous le pouvez. Ce type de footing est plus tirant, donc, pour garder votre vitesse de croisière vous devez automatiquement travailler plus.