

Le pas à pas

Exercices semaine 1

- 5/5-3/3, complétez la séquence 3 fois de suite et prenez une pause de 10 secondes entre chaque séquence.
- 3/3-5/5-3/3, complétez la séquence 3 fois de suite. Et prenez une pause de 30 secondes.
- 7/7-5/5-3/3 entrecoupé d'une pause de 15 secondes, compléter l'exercice 3 fois.
- 5/5-3/3-2/2-1/1 Exécutez 3 fois cette séquence entrecoupé d'une pause de 20-15 secondes. Et prenez une pause de 1 minutes à la fin de l'exercice.
- 1/1, 10 fois. Prenez une pause de 20-15 secondes et reprenez l'exercice pour un autre 20 fois.



Trucs et astuces

1. Prenez le temps de bien faire votre arrachée. N'oubliez pas de fléchir votre genou de la jambe d'appui lors de l'arrachée et lorsque vous effectuez votre retour du mouvement de balancier assurez-vous que c'est votre bassin qui revient vers le guidon et non vos mains qui tirent le guidon vers vous.
2. N'oubliez pas que c'est la pointe de pied qui fait l'arrachée et non le talon.

Le pas à pas

Exercices semaine 2

- 5/5-3/3 -5/5-3/3, complétez la séquence 2 fois de suite et prenez une pause de 15 secondes.
- 1/1-2/2-3/3-4/4-5/5-4/4-3/3-2/2-1/1 compléter la séquence 3 fois entrecoupé d'une pause de 30 secondes.
- 7/7-5/5-3/3, compétez la séquence 3 fois , entrecoupé d'une pause de 15 secondes
- 10/10, complétez la séquence 2 fois de suite. Prenez une pause de 10 secondes et reprenez l'exercice 5 fois.
- 1-1, 20 fois prenez une pause de 15 secondes et recommencez pour 30 fois.



Trucs et astuces

1. Prenez le temps de bien de relâcher les épaules, de respirer et de détendre les muscles du thorax, lors du mouvement d'arrachée.
2. Il est important ici de repartir sur la trotte lorsque le rythme cardiaque est revenu à la normal et que vous ne sentez plus d'inconfort dû à l'acide lactique dans vos jambes durant votre pause.

Le pas à pas

Exercices semaine 3

- 10/10-5/5-3/3. Complétez la séquence 2 fois de suite et prenez une pause de 15 secondes entre chaque séquence.
- 5/5-3/3 complétez la séquence 3 fois de suite. Et prenez une pause de 30 à 60 secondes.
- 7/7-5/5-3/3 entrecoupé d'une pause de 15 secondes, compléter l'exercice 5 fois.
- 10/10-9/9-8/8-7/7-6/6-5/5-4/4-3/3-2/2-1/1 Exécutez 4 fois cette longue séquence entrecoupé d'une pause de 20-15 secondes. Et prenez une pause de 1 minutes à la fin de l'exercice en marchant.
- 1/1, 10 fois. Prenez une pause de 15 secondes et reprenez l'exercices pour un autre 20 fois.



Trucs et astuces

1. N'oubliez pas que lorsqu'on effectue un arrachée, il n'est pas nécessaire de faire une arabesque en fin de course. Dès que votre jambe d'arrachée est à son maximum d'extension et que la pointe du pied quitte le sol, vous relâchez le mouvement, pour revenir vers l'avant. Un peu à l'image d'un élastique que nous tendons et relâchons.
2. 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 pas à pas

Exercices semaine 4

- 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 . Complétez la séquence 2 fois de suite et prenez une pause de 15 secondes entre chaque séquence.
- 5/5-10/10 complétez la séquence 3 fois de suite. Et prenez une pause de 30 secondes.
- 10/10, complétez la séquence 4 fois de suite. Prenez une pause de 30-60 secondes, compléter l'exercice 5 fois.
- 15/15 complétez la séquence 3 fois de suite. Prenez une pause de 15-30 secondes. Et reprenez l'exercice 4 fois. Et prenez une pause de 1 minutes à la fin de l'exercice en marchant au côté de votre trottinette.
- 1/1, 60 fois. Prenez une pause de 15 secondes et reprenez l'exercices pour une dernière fois.



Trucs et astuces

1. Vous avez quelques tensions au niveau des épaules? La problématique vient surtout du fait que le guidon supporte votre poids du haut du corps. Pour diminuer cette tension et mauvaise habitude, vous devez vous assurer en position neutre ou initial que vous êtes debout et non anglé, si vous préférez penché vers l'avant. Approchez votre bassin vers le guidon sans arquer votre dos. Cela permettra de réajuster votre position et ainsi mettre moins de poids sur votre guidon. Tout se passe au niveau de vos abdominaux. Attention, ceux qui trotte avec un modèle de Kickbike auront toujours une petite tendance à mettre du poids sur le guidon. La raison en est simple, la forme du cadre vous pousse vers l'arrière.