

REMARQUE:

Chaque programme commencera au début de l'intervalle à partir du niveau 1 (heure de classe / Niveau de difficulté ?). Cela signifie que les exercices d'échauffement et de récupération doivent être effectués indépendamment du programme principal. Les échauffements et les refroidissements peuvent être contrôlés en appuyant sur «démarrer» sur l'ordinateur, puis en ajustant la vitesse et la résistance comme l'utilisateur le juge opportun.

RUN1 - RUN VO2 MAX

Test de performance pour la mesure de la Vo2 max et de la capacité. Le programme se déroule sur une pente constante de 5% avec une augmentation de 0,5 km / h par minute, comme test par étapes. La vitesse de départ est de 10 km / h. Avec ce test, vous pouvez facilement mesurer votre capacité en observant le nombre de charges que vous pouvez gérer d'une session à l'autre. Avec un équipement pour tester le maximum d'oxygène, vous pouvez l'utiliser pendant le test.

RUN2 - RUN - PROFIL LACTATE

Test de profil lactate pour la mesure du seuil anaérobie et du renouvellement d'énergie. Le programme fonctionne sur une pente constante de 10% avec des périodes d'intensité élevée de 6 minutes par charge. La vitesse de sortie est de 6,6 km / h. Dans ce test, vous pouvez facilement mesurer votre seuil anaérobie et votre renouvellement d'énergie en observant quand le lactate dépasse les valeurs anaérobies (+/- 3,5 buts /objectifs avec lactate scout pro). Vous pouvez également estimer votre consommation d'oxygène en supposant que la consommation d'oxygène augmente linéairement avec la charge. (Exemple: 6,6 km / h correspond à 32-33 Vo2, 10,2 km / h correspond à 55-56 vo2, 12 km / h correspond à 65 Vo2, etc.)

RUN3 - RUN - PROFIL LACTATE

Test de profil lactate pour la mesure du seuil anaérobie et du renouvellement d'énergie. Le programme fonctionne sur une pente constante de 5% avec des périodes d'intensité élevée de 6 minutes par charge. La vitesse de sortie est de 8 km / h. Dans ce test, vous pouvez facilement mesurer votre seuil anaérobie et votre renouvellement d'énergie en observant quand le lactate dépasse les valeurs anaérobies (+/- 3,5 buts /objectifs avec lactate scout pro). Vous pouvez également estimer votre consommation d'oxygène en supposant que la consommation d'oxygène augmente linéairement avec la charge. (Exemple: 8 km / h correspond à 32-33 Vo2, 12 km / h correspond à 55-56 vo2, 15 km / h correspond à 65 Vo2, etc.)

XCD1 - PROFIL D'INTERVALLE DIAGONALE /PAS D'ALTERNATIF

Entraînement progressif par intervalles pour un exercice d'alternatif sur des skis à roulettes. 8 min haute intensité, 2 min pause, 4 min haute intensité, 2 min pause, 4 min haute intensité, 2 min pause, 4 min haute intensité, 2 min pause, 4 min haute intensité, 2 min pause. Les périodes de haute intensité se déroulent sur une pente de 12%. Les pauses sont effectuées avec la même pente mais avec une charge légère (vitesse). Exercice efficace pour améliorer la capacité de montée sur skis à roulettes et technique du pas d'alternatif.

XCD2 – DIAGONAL /PAS D'ALTERNATIF - TEST DE PERFORMANCE

Skis à roulettes de test de performance pour mesurer la capacité et les performances en montée. Le programme se déroule sur une pente de 12% avec une augmentation de 0,5 km / h par minute, comme test par étapes. La vitesse de sortie est de 8 km / h. Avec ce test, vous pouvez facilement mesurer votre capacité en observant le nombre de charges que vous pouvez gérer d'une session à l'autre. Vous pouvez utiliser un équipement pour une absorption maximale d'oxygène pendant le test. De plus, vous pouvez travailler sur la technique avec des charges croissantes et l'adapter à votre vitesse.

XCDP1 - INTERVALLE DOUBLE PÔLE / POUSSÉE SIMULTANÉE - PROFIL

Entraînement progressif par intervalles pour la poussée simultanée sur skis à roulettes. 8 min haute intensité, 2 min pause, 4 min haute intensité, 2 min pause, 4 min haute intensité, 2 min pause, 4 min haute intensité, 2 min pause, 4 min haute intensité, 2 min pause. Les périodes de haute intensité se déroulent sur une pente de 4%. Les pauses sont effectuées avec la même pente mais avec une charge légère (vitesse). Exercice efficace pour améliorer la technique et la capacité de double poling / poussée simultanée en légère montée sur skis à roulettes. Avec ce type d'entraînement à intervalles progressifs, vous obtiendrez une bonne séance d'entraînement qui sera bénéfique à la fois techniquement et physiquement.

XCDP2 - DOUBLE POLING / POUSSÉE SIMULTANÉE - TEST DE PERFORMANCE

Skis à roulettes de test de performance pour mesurer la capacité et les performances en poussée simultanée sur une légère montée. Le programme se déroule sur une pente de 4% avec une augmentation de 0,5 km / h par minute pendant dix minutes, comme test par étapes. La vitesse de sortie est de 14 km / h. Après 10 minutes, la vitesse aura augmenté à 18 km / h, et le programme continuera alors d'augmenter de 1% toutes les deux minutes. 10-12 min 5%, 12-14 min 6% et 14-16 min 7%. Avec ce test, vous pouvez facilement mesurer votre capacité en voyant combien de charges vous pouvez gérer d'une session à l'autre. Vous pouvez utiliser un équipement pour une absorption maximale d'oxygène pendant le test. De plus, vous pouvez travailler sur la technique avec des charges croissantes et l'adapter à votre vitesse.

BIKE1 - VÉLO - MONTÉE MODÉRÉE

Programme d'intervalle vélo en pente modérée pour le développement de la capacité en montée. Le programme se déroule sur une pente de 8% par intervalles de 8 minutes avec une vitesse progressive qui augmente toutes les deux minutes. La première période de haute intensité a une vitesse de sortie de 12 km / h. Cela passe à 14 km / h après deux minutes, 16 km / h après quatre minutes et 18 km / h après six minutes. Huit minutes après le début de l'exercice, la vitesse diminuera à 10 km / h et vous aurez alors une pause active de deux minutes avant la prochaine période de haute intensité. Les périodes de haute intensité suivantes sont effectuées de la même manière avec des vitesses de sortie à 14 et 16 km / h respectivement avec la même progression d'augmentation de vitesse de 2 km / h toutes les deux minutes, suivie d'une pause active de deux minutes avec une vitesse de 10 km / h toutes les huit minutes de haute intensité période. Au total, le programme offre un entraînement par intervalles de 3x8 minutes dans une pente modérée.

BIKE2 - VÉLO - MONTÉE RIGIDE

Programme d'intervalle vélo sur une pente raide pour développer la capacité en montée. Le programme se déroule sur une pente de 13% par intervalles de 4 minutes avec une vitesse progressive qui augmente toutes les deux minutes. La première période de haute intensité a une vitesse de sortie de 9 km / h. Cela passe à 10 km / h après deux minutes. Quatre minutes après le début de l'exercice, la vitesse reviendra à 7 km / h et vous aurez alors d'une pause active de deux minutes avant la prochaine période d'intensité élevée. Les périodes de haute intensité suivantes sont effectuées de la même manière avec des vitesses de départ à 10, 11, 12 et 13 km / h respectivement avec la même progression d'augmentation de vitesse de 1 km / h toutes les deux minutes, suivie d'une pause active de deux minutes avec une vitesse de 7 km / h après chaque période de haute intensité de quatre minutes. Au total, le programme offre un entraînement par intervalles de 5x4 minutes dans une pente raide.