

Programme-de-vélo- sur-8-semaines

POUR
DÉBUTANTS

C'EST
PARTI!

SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT
ET DURÉE

INTENSITÉ

NOTES PERSONNELLES

SEMAINE
1

25 minutes
de vélo
3x

- 10 min. à un rythme décontracté
- 10 min. à un rythme modéré
- 5 min. à un rythme décontracté

SEMAINE
2

30 minutes
de vélo
3x

- 10 min. à un rythme décontracté
- 15 min. à un rythme modéré
- 5 min. à un rythme décontracté

SEMAINE
3

35 minutes
de vélo
3x

- 10 min. à un rythme décontracté
- 20 min. à un rythme modéré
- 5 min. à un rythme décontracté

SEMAINE
4

35 minutes
de vélo
3x

- 10 min. à un rythme décontracté
- 20 min. à un rythme modéré
- Pour qui veut : 2x 30 secondes de sprint après 10 et 20 min.
- 5 min. à un rythme décontracté

MI-PARCOURS

SEMAINE
5

45 minutes
de vélo
3x

- 10 min. à un rythme décontracté
- 30 min. à un rythme modéré
- Pour qui veut : 3x 30 secondes de sprint après 10, 20 et 30 min.
- 5 min. à un rythme décontracté

SEMAINE
6

45 minutes
de vélo
3x

- 10 min. à un rythme décontracté
- 30 min. à un rythme modéré
- Pour qui veut : 3x 45 secondes de sprint après 10, 20 et 30 min.
- 5 min. à un rythme décontracté

SEMAINE
7

45 minutes
de vélo
3x

- 10 min. à un rythme décontracté
- 30 min. à un rythme modéré
- Pour qui veut : 3x 60 secondes de sprint après 10, 20 et 30 min.
- 5 min. à un rythme décontracté

SEMAINE
8

60 minutes
de vélo
3x

- 10 min. à un rythme décontracté
- 45 min. à un rythme modéré
- 5 min. à un rythme décontracté



→ TU L'AS FAIT !



WeightWatchers