

# 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