



## Mode de locomotion

À vélo

## Thème de séance

Endurance

## Public(s)

12-13 ans

## Préconisations générales

Les séances d'endurance occupent la plus grande partie du volume d'entraînement en triathlon. Il est important de respecter les consignes d'intensité proposées. Les séances doivent être réalisées en continu avec peu de récupération. Pour en savoir plus, consultez le chapitre "le développement de l'endurance" dans LES RESSOURCES [en cliquant ici](#).

## Informations spécifiques à ce thème de séance

**Les séances proposées dans cette fiche ont pour objectif de développer l'endurance.**

### Préconisations :

1/ Les efforts proposés doivent être réalisés **entre 30 et 50 % de PMA**, correspondant à une sollicitation cardiaque **de 50 à 70 % de FCMax**. A cette intensité, la ventilation est stable et contrôlée ; la conversation est aisée voire très aisée.

2/ Ces séances permettent aussi de travailler les aspects techniques du pédalage et du pilotage et peuvent aussi être utilisées comme séance de récupération active.

## Mots Clés

Aérobic

Vélocité

Travail technique

Récupération active

## Séance 1

### **1h de vélo sur un parcours plat à une intensité régulière**

*avec les 15 premières minutes (mise en route) et les 15 dernières minutes (retour au calme) à une cadence de pédalage > 90 RPM*

## Séance 2

### **1h15 de vélo sur un parcours plat à une intensité régulière**

*avec les 15 premières minutes (mise en route) et les 15 dernières minutes (retour au calme) à une cadence de pédalage > 90 RPM*

## Séance 3

### **1h30 de vélo sur un parcours plat à une intensité régulière**

*avec les 15 premières minutes (mise en route) et les 15 dernières minutes (retour au calme) à une cadence de pédalage > 90 RPM*  
Inclure en dehors de la mise en route et du retour au calme au moins 5' à une cadence de pédalage > 90 RPM et au moins 5' à une cadence < 80 RPM

## Séance 4

### **1h45 de vélo sur un parcours plat à une intensité régulière**

*avec les 15 premières minutes (mise en route) et les 15 dernières minutes (retour au calme) à une cadence de pédalage > 90 RPM*  
Inclure en dehors de la mise en route et du retour au calme au moins 8' à une cadence de pédalage > 90 RPM et au moins 8' à une cadence < 80 RPM

## Séance 5

### **1h15 de vélo sur un parcours légèrement vallonné à une intensité régulière**

*avec les 15 premières minutes (mise en route) et les 15 dernières minutes (retour au calme) à une cadence de pédalage > 90 RPM*

## Séance 6

### **1h30 de vélo sur un parcours légèrement vallonné à une intensité régulière**

*avec les 15 premières minutes (mise en route) et les 15 dernières minutes (retour au calme) à une cadence de pédalage > 90 RPM*  
Inclure en dehors de la mise en route et du retour au calme au moins 8' à une cadence de pédalage > 90 RPM et au moins 8' à une cadence < 80 RPM

## Séance 7

### **1h45 de vélo sur un parcours légèrement vallonné à une intensité régulière**

*avec les 15 premières minutes (mise en route) et les 15 dernières minutes (retour au calme) à une cadence de pédalage > 90 RPM*  
Inclure en dehors de la mise en route et du retour au calme au moins 5' à une cadence de pédalage > 100 RPM et au moins 5' à une cadence < 75 RPM

## Séance 8

### **2h00 de vélo sur un parcours légèrement vallonné à une intensité régulière**

*avec les 15 premières minutes (mise en route) et les 15 dernières minutes (retour au calme) à une cadence de pédalage > 90 RPM*  
Inclure en dehors de la mise en route et du retour au calme au moins 8' à une cadence de pédalage > 100 RPM et au moins 8' à une cadence < 70 RPM