

TRIATHLON EN SALLE 01

« RECUPERATION »

Rameur : échauffement 5 minutes

Rameur : 10 minutes en « aisance respiratoire »

Vélo : 10 minutes en « aisance respiratoire »

Elliptique : 10 minutes en « aisance respiratoire »

Elliptique : récupération 5 minutes

TRIATHLON EN SALLE 02

« MINI COMPET »

Rameur ou Elliptique : échauffement 10 minutes

Rameur ou Elliptique : 10 minutes

avec légère augmentation rythme respiratoire

« Je peux parler mais pas chanter »

Vélo : 30 minutes

avec légère augmentation rythme respiratoire

« Je peux parler mais pas chanter »

Tapis : 15 minutes

avec légère augmentation rythme respiratoire

« Je peux parler mais pas chanter »

Tapis : récupération 5 minutes

TRIATHLON EN SALLE 03

« AU SEUIL DE L'ESOUFFLEMENT »

Rameur ou Elliptique : échauffement 10 minutes

Rameur ou Elliptique : 5 à 10 minutes

Essoufflement léger

« Je ne peux énoncer que 6 à 8 mots d'affilée »

Vélo : 10 minutes

Essoufflement léger

« Je ne peux énoncer que 6 à 8 mots d'affilée »

Tapis : 5 à 10 minutes

Essoufflement léger

« Je ne peux énoncer que 6 à 8 mots d'affilée »

Tapis : récupération 10 minutes

TRIATHLON EN SALLE 04

« FRACTIONNE LONG »

Rameur ou Elliptique : échauffement 10 minutes

Rameur ou Elliptique :

6 minutes : essoufflement net et croissant

3 minutes faciles

Vélo :

6 minutes : essoufflement net et croissant

3 minutes faciles

Tapis :

6 minutes : essoufflement net et croissant

3 minutes faciles

Tapis : récupération 5 minutes

TRIATHLON EN SALLE 05

« FRACTIONNE COURT »

Rameur : échauffement 15 minutes

Rameur :

1 minute «vite» ... un peu plus dur que «fractionné long»

1 minute «lent» ... très facile

Pendant 4 à 7 minutes

Vélo :

1 minute «vite» ... un peu plus dur que «fractionné long»

1 minute «lent» ... très facile

Pendant 4 à 7 minutes

Elliptique (> tapis car les modifications rapides de vitesse y sont difficiles) :

1 minute «vite» ... un peu plus dur que «fractionné long»

1 minute «lent» ... très facile

Pendant 4 à 7 minutes

Elliptique ou Tapis : récupération 10 minutes

TRIATHLON EN SALLE 06

« MULTI-ENCHAINEMENT »

Echauffement :

Rameur, vélo, tapis ... chacun 3 minutes

Multi-enchaînement : « rameur + vélo+ tapis », 3 à 5 fois

Rameur :

3 minutes « intensité compétition »

Vélo :

3 minutes « intensité compétition »

Tapis :

3 minutes « intensité compétition »

+ ou -

Tapis : 1 minute de récupération facile

Rameur : 1 minute d'intensification progressive

Récupération : Elliptique = 10 minutes