

Home trainer

Mercredi, 10 Septembre 2008 15:08

Ivan Borcard

[Twitter](#)[Recommander](#)

Soyez le premier de vos amis à recommander ça.

L'hiver c'est vraiment la période où le HT est vraiment incontournable. Le soir tombe vite et les week-end pluvieux sont souvent démoralisants. Certes le HT ne remplacera jamais une sortie ou route ou VTT mais c'est la seule alternative en hiver. Je trouve même que certaines séances la HT apporte une qualité inégalée:

Séances de force et hyper vélocité qui me semblent des qualités à développer durant cette période de la préparation

Le travail de PMA courte style 30x30 passe très bien aussi sur HT.

Le site de Cyril ([programme HT-prépa. hivernale](#)) propose un entraînement complet pour la préparation hivernale.

ATTENTION Ce programme propose beaucoup de séances visant à travailler le seuil aérobie !!! cela me semble bien précoce dans le cadre d'une prépa. hivernale !!!

Voici les qqs conseils très précieux de Cyril Gauthier pour réussir sa séance HT.

Préparation du matériel

- de l'eau ou mieux un produit isotonique pour compenser les pertes par sudation
- une serviette de bain pour éponger sa transpiration (le terme n'est pas trop fort !)
- un ventilateur à placer en face de soi, à hauteur du torse et du visage, pour aider l'évacuation de la sueur
- préparer son cardiofréquencemètre
- penser à installer son compteur avec cadence-mètre ; vérifier qu'il fonctionne
- choisir son meilleur disque, un reportage sportif ; régler le son !!!
- couper son téléphone
- installer correctement son vélo sur le home-trainer avec le frein magnétique ou mécanique; vérifier la stabilité au sol
- se vêtir léger, même si vous avez un peu froid chez vous (ça ne durera pas)

Astuces

- Changer de positions de temps en temps. Par rapport à la route Le HT est vraiment "statique" est le corps ressent cela.
- Pour simuler une côte on peut caller l'avant.
- Ne pas hésiter à prendre ses chaussures de route avec cales
- La selle qui convient pour un vélo d'appartement ,n'est pas obligatoirement celle qui convient pour la route.

Commentaires publics · [Vue modérateur](#)  [Paramètres](#)



Ajouter un commentaire...

Publier en tant
que Ivan
Borcard (Ce
n'est pas
vous ?)

Commenter

Publier sur Facebook

[< Précédent](#)

[Suivant >](#)

Mise à jour le Dimanche, 18 Novembre 2012 12:35