

Entrainement Vitesse (Speed) sur Helix (19-34 minutes)

La vitesse c'est travail/temps. La capacité à produire un maximum de travail en un minimum de temps, demande de la vitesse et/ou de la puissance. La vitesse peut améliorer le temps de réaction, la sollicitation des unités motrices, la force et l'efficacité musculaire. L'exercice sur la vitesse ou la puissance implique de nombreux temps de travail courts et intenses, intercalés de temps de faible intensité. Développer une vraie vitesse ou puissance demande un effort maximal et de la concentration.

Les bénéfices de l'entraînement Speed and Power sont :

- Une amélioration de la vitesse
- Une amélioration de la capacité de travail
- Une amélioration de la force
- Une amélioration du temps de réaction
- Une optimisation de la sollicitation des unités motrices
- Une optimisation de l'activité hormonale

L'ENTRAINEMENT INTRO SUR HELIX

Phase	Echauffement*	I	II	III	IV	V	VI	Répét. I-IV	Récupé-ration*	Total
Résistance	2-3	6-7	2-3	7-8	2-3	7-8	2-3		1-2	
Temps débutant	4 min	20 sec	90 sec	20 sec	90 sec	20 sec	90 sec	1 fois	4 min	19 min
RPM Débutant	+/- 45	55-60	+/- 45	60	+/- 45	60	+/- 45		+/- 45	
Temps Intermédiaire	4 min	30 sec	90 sec	30 sec	90 sec	30 sec	90 sec	2 fois	4 min	24 min
RPM Intermédiaire	+/- 45	60	+/- 45	65	+/- 45	65	+/- 45		+/- 45	
Temps Confirmé	4 min	40 sec	90 sec	40 sec	90 sec	40 sec	90 sec	3 fois	4 min	34 min
RPM Confirmé	+/- 45	60	+/- 45	65	+/- 45	65	+/- 45		+/- 45	

*L'échauffement et la récupération devrait être fait sur le mouvement de surf