

# Un cours type ?



*Votre instructeur RPM vous guidera au travers de 9 chansons utilisant des positions et des cadences de travail différentes pour correspondre au parcours prévu.*

## **1. Echauffement**

*Pour préparer vos jambes et élever la température de votre corps. La cadence est facile à suivre et la résistance légère. Sur une échelle de 1 à 10, l'intensité est d'environ 3 à 4.*

## **2. Cadence**

*La vitesse et l'intensité augmentent et vous travaillez en direction de votre vitesse de pointe. La route est plate jusqu'à une petite côte qui vous permettra d'échauffer vos muscles. Intensité 4 à 6.*

## **3. Terrain vallonné**

*La première série de côtes, pour développer la force de vos jambes, votre endurance et brûler un maximum de calories. Intensité 6 à 8.*

## **4. Terrain mixte**

*Récupérer est le premier objectif; rester dans la zone de travail grâce à une série de montées courtes, de descentes rapides et de sprints est le second. Intensité 6 à 7.*

## **5. Contre la montre**

*Vous contre le chrono ! Vous devez parcourir le maximum de distance en un minimum de temps. La route est plate et vous alternerez des attaques rapides hors de la selle et des phases d'efforts sur la selle. Intensité 8 à 10.*

## **6. Cadence libre**

*Imaginez une route plate et droite sur laquelle vous travaillez avec une résistance légère pour trouver votre vitesse maximale.*

## **7. La montagne**

*La dernière chanson pour travailler. La route et la résistance montent de plus en plus pour vous emmener à votre maximum individuel.*

## **8. Le retour à la maison**

*Fin du voyage, vous rentrez en peloton à la maison. Le nom du jeu est "récupération".*

## **9. Stretching**

*Des étirements pour compléter votre entraînement et faciliter votre récupération.*