

VOTRE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Programme d'entraînement pour Air Bike

Progression sur 6 semaines · séances courtes et intenses sollicitant tout le corps · pour l'AsVIVA F1

L'Air Bike freine avec de l'air : plus vous pédalez et tirez vite, plus la résistance est forte – sans aucune limite. Ce n'est pas un appareil conçu pour de longues sorties paisibles, mais pour des séances courtes et très intenses. C'est pourquoi ce programme est conçu sur six semaines et travaille avec des efforts nettement plus courts que les autres.

VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	FOCUS	SÉANCE	DURÉE
Lun	Intervalles	Séance 1 – 30/30	20 min
Mar	Récupération	Étirements & mobilité	15 min
Mer	Endurance fondamentale	Séance 2 – entraînement modéré	25 min
Jeu	Récupération	Marche tranquille	–
Ven	Pics	Séance 3 – sprints courts	20 min
Sam	Actif	libre – vélo, natation, marche	–
Dim	Jour de repos	Récupérer & faire le plein d'énergie	–

AVANT ET APRÈS CHAQUE SÉANCE

ÉCHAUFFEMENT · 5 MIN

- 5 min très facile, accompagnez consciemment avec les bras
- Enroulements des épaules
- deux courtes accélérations de 10 secondes

RETOUR AU CALME · 5 MIN

- Continuer à pédaler très facilement pendant 3 min
- Étirer les épaules, la poitrine et les cuisses
- attendre que la respiration se calme

Aucune limite

RÉSISTANCE À L'AIR

La résistance augmente **de façon exponentielle** avec votre vitesse. Il n'y a pas de niveau maximal – la seule limite est votre propre force. C'est exactement pour cela que les efforts sont courts et les pauses longues.

SÉANCE 1 · 30/30

INTERVALLE CLASSIQUE · INITIATION

5 min	Échauffement
10 x 30 sec	soutenu, bras et jambes de manière régulière
entre chaque	30 sec en pédalant très tranquillement
5 min	Retour au calme

SÉANCE 2 · PARCOURS CALME

RÉCUPÉRATION & TECHNIQUE

5 min	Échauffement
15 min	régulier, allure modérée – se retenir volontairement ce n'est pas la séance pour faire ses preuves
5 min	Retour au calme

SÉANCE 3 · SPRINTS COURTS

PERFORMANCE MAXIMALE · À PARTIR DE LA SEMAINE 3

8 min	Échauffement, progressif
6 x 15 sec	maximal, se donner à fond
entre chaque	2 min très facile – récupération complète
5 min	Retour au calme

LES FONCTIONNALITÉS DE VOTRE APPAREIL

CARACTÉRISTIQUE	AIR BIKE F1
Résistance	Turbine à air, dépendante de la vitesse de rotation, sans limite supérieure
Haut du corps	poignées mobiles – les bras, les épaules, la poitrine et le dos travaillent aussi
Programmes d'entraînement	7
Transmission	Courroie, silencieuse en roue libre
Dimensions d'encombrement	145 x 61 x 120 cm
Poids de l'article	59 kg
Poids max. de l'utilisateur	150 kg
Mesure de la fréquence cardiaque	Capteur de pouls Bluetooth

CINQ RÈGLES QUI FONT LA DIFFÉRENCE

- **Les bras font la moitié du travail.** Ne faire que pédaler, c'est gâcher cet avantage.
- **Court et intense vaut mieux que long et fastidieux.** 20 minutes suffisent.
- **Respectez vraiment les pauses** – sinon chaque tour sera plus lent.

- **Bruyant.** Cet appareil n'est pas adapté aux logements mal insonorisés.
- **Pas plus de trois séances intenses** par semaine.

Plein de succès – ton équipe AsVIVA

AsVIVA Brands GmbH · Borsigstraße 4 · 41541 Dormagen
office@asviva.de · +49 2133 8688812 · asviva.fr

Ce programme d'entraînement sert d'information générale et ne remplace pas un conseil médical. En cas de doute, veuillez demander un avis médical avant de commencer l'entraînement – en particulier en cas d'antécédents médicaux, de blessures ou de pause d'entraînement prolongée. L'entraînement s'effectue sous votre propre responsabilité.