

VOTRE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Programme d'entraînement pour ergomètre

Progression sur 8 semaines · contrôlé par les watts, planifiable, répétable · pour chaque ergomètre AsVIVA

L'ergomètre est le seul appareil de cardio qui **maintient** une puissance : vous définissez les watts, l'appareil ajuste la résistance. Ainsi, chaque séance est répétable et vos progrès sont prouvés par des chiffres – pas seulement par votre ressenti. Les plages de watts de votre modèle se trouvent à la page 2.

VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	FOCUS	SÉANCE	DURÉE
Lun	Endurance fondamentale	Séance 1 – rythme continu modéré	35 min
Mar	Récupération	Étirements & mobilité	15 min
Mer	Intervalles	Séance 2 – Niveaux de watts	30 min
Jeu	Récupération	Marche tranquille	–
Ven	Rythme	Séance 3 – Cadence de pédalage	30 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 à 50–60 watts
- Cadence de pédalage d'environ 70 tours
- Vérifier la hauteur de selle : jambe presque tendue

RETOUR AU CALME · 5 MIN

- Réduire progressivement les watts à 40
- Continuer à pédaler doucement pendant 3 min
- Étirer les cuisses et les mollets

Watts

AU LIEU DU
RESSENTI

Trouve en semaine 1 ta **valeur de base** : la puissance que tu peux maintenir pendant 20 minutes d'affilée sans être essoufflé. Toutes les indications ci-dessous s'y réfèrent. Augmente-la d'environ 10 % toutes les deux semaines.

SÉANCE 1 · ALLURE CONTINUE MODÉRÉE

ENDURANCE DE BASE · VOUS POUVEZ PARLER EN MÊME TEMPS

5 min	Échauffement
25 min	Maintenir la valeur de base, cadence de pédalage 75–85
	Semaines 5 à 8 : prolonger à 35 min
5 min	Retour au calme

SÉANCE 2 · PALIERS DE WATTS

ENDURANCE & TOLÉRANCE À L'EFFORT

5 min	Échauffement
5 × 3 min	Valeur de base plus 30–40 watts
entre chaque	2 min à la valeur de base moins 20 watts
5 min	Retour au calme

SÉANCE 3 · CADENCE DE PÉDALAGE

PÉDALAGE FLUIDE & COORDINATION

5 min	Échauffement
6 × 1 min	95–105 tours à faible charge
entre chaque	2 min au calme à 75
5 min	Retour au calme

LES FONCTIONNALITÉS DE VOTRE APPAREIL

MODÈLE	PLAGE D'EFFORT	MASSE D'INERTIE	DÉBUTANT	POIDS MAX.
Ergomètre Wi-Fi H21 Pro	10 – 350 watts	18 kg	45 cm	130 kg
Ergomètre Studio Pro H25	5 – 350 watts	18 kg	–	120 kg
Ergomètre Ride H24	5 – 200 watts	12 kg	–	130 kg
Ergomètre Smart Fit H22	–	12 kg	–	120 kg
Ergomètre Speedbike H12	–	8 kg	–	110 kg
Ergomètre allongé 2en1 & Crossfit R7	10 – 350 watts	18 kg	bas	130 kg

CINQ RÈGLES QUI FONT LA DIFFÉRENCE

- **Hauteur de selle d'abord.** Au point le plus bas, la jambe est presque tendue.
- **Cadence de pédalage 75–85** est la zone la plus douce pour les genoux.
- **Noter les watts plutôt que les niveaux** – c'est la seule valeur comparable.

- **Ne pas balancer.** Si vous vous balancez sur la selle, vous êtes assis trop haut.
- **Toutes les deux semaines**, redéfinir la valeur de base.

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.