

VOTRE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Programme d'entraînement pour Speedbike

Programme sur 8 semaines · Indoor Cycling avec pédalage en danseuse et sprints · pour chaque Speedbike AsVIVA

Le Speedbike se comporte comme un vélo de course : roue d'inertie lourde, pignon fixe, posture penchée vers l'avant. Il vit de l'alternance entre la position assise et la danseuse. **Important au préalable** : les pédales continuent de tourner avec la roue d'inertie – vous ne pouvez pas vous arrêter de pédaler brusquement, vous devez laisser le mouvement s'arrêter progressivement.

VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	FOCUS	SÉANCE	DURÉE
Lun	Endurance fondamentale	Séance 1 – conduite calme en position assise	35 min
Mar	Récupération	Étirements & mobilité	15 min
Mer	Montée	Séance 2 – Pédalage en danseuse	30 min
Jeu	Récupération	Marche tranquille	–
Ven	Sprints	Séance 3 – pics courts	25 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 faible résistance en position assise • Vérifier la hauteur de la selle et du guidon • Dernière minute : augmenter la cadence de pédalage	RETOUR AU CALME · 5 MIN • Relâcher la résistance, laisser le mouvement s'arrêter • Pédaler tranquillement 3 min • Étirer les cuisses, les mollets et la nuque
--	--

Pignon fixe

PAS DE ROUE LIBRE

Les pédales sont reliées de manière fixe à la masse d'inertie. **Ne jamais stopper brusquement** – augmentez d'abord la résistance, puis laissez ralentir. Cela vaut particulièrement à la fin d'un sprint.

SÉANCE 1 · PÉDALAGE CALME EN POSITION ASSISE

ENDURANCE DE BASE · VOUS POUVEZ PARLER EN MÊME TEMPS

5 min	Échauffement
25 min	résistance moyenne, 80–90 tours, en position assise
	Semaines 5 à 8 : prolonger à 35 min
5 min	Retour au calme

SÉANCE 2 · PÉDALAGE EN DANSEUSE

ENDURANCE DE FORCE & TRONC

5 min	Échauffement
6 × 2 min	résistance nettement élevée, hors de la selle, 60–70 tours
entre chaque	2 min facile en position assise
5 min	Retour au calme

SÉANCE 3 · PICS COURTS

EXPLOSIVITÉ · UNIQUEMENT AVEC UNE TECHNIQUE MAÎTRISÉE

8 min	Échauffement, progressif
8 × 20 sec	maximal, résistance élevée
entre chaque	100 sec très facile – laisser ralentir complètement
5 min	Retour au calme

LES FONCTIONNALITÉS DE VOTRE APPAREIL

MODÈLE	MASSE D'INERTIE	FREIN	SELLE	POIDS MAX.
Speedbike Studio Pro S17	28 kg	Aimant permanent	Sport	150 kg
Speedbike Multimedia Studio Pro S20	20 kg	Aimant permanent	Sport	150 kg
Speedbike Performance S15	20 kg	Aimant permanent	Sport	150 kg
Speedbike Power S18 Pro	18 kg	Aimant permanent	Sport	130 kg
Speedbike Big Screen S11S	18 kg	Aimant permanent	Confort	120 kg
Speedbike Tour S11	18 kg	Frein en feutre	Confort	120 kg
Indoor Cycle Dynamic S14	15 kg	Friction	Sport	–

CINQ RÈGLES QUI FONT LA DIFFÉRENCE

- **Ne jamais s'arrêter brusquement.** Pignon fixe – freinez d'abord, puis laissez rouler jusqu'à l'arrêt.
- **Selle à hauteur des hanches**, le guidon ne doit pas être plus bas que la selle.
- **Augmentez la résistance en danseuse** – sans charge, le pédalage devient instable.

- **La selle de sport nécessite un temps d'adaptation.** Gardez les premières séances courtes.
- **Les sprints seulement à partir de la semaine 4**, une fois la technique maîtrisée.

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.