Le vélo d’appartement pour améliorer son endurance en course à pied

Votre vélo d’appartement peut vous aider à améliorer votre endurance pour la course à pied. Et pourquoi pas pour vous préparer à un semi –marathon. Bien sûr à lui tout seul il est insuffisant mais il peut s’avérer une aide considérable .Il offre une alternative à l’entraînement en course à pied, un complément efficace.

Avantages du vélo d’appartement

Il peut se pratiquer par tous les temps et va permettre de rompre avec la monotonie des entraînements répétés en course à pied.

Il présente également le gros avantage d’être un sport porté c’est-à-dire sans traumatismes et sans chocs des pieds avec le macadam

Il développe l’endurance.

Comment pratiquer pour améliorer son endurance pour la course à pied ?

On dit généralement qu’il faut 2 h de vélo pour 1 heure de course à pied. Alors moralité pour progresser et améliorer votre endurance, il serait souhaitable d’enchainer 2 fois par semaine 2X45 mn ou 2x 60 mn. Bien sûr il s’agit de séances longues où il faudra penser à avoir une serviette près de soi et également une bouteille d’eau.

Quelle intensité de travail ?

Pour améliorer son endurance, pas la peine de mettre trop de résistance, il s’agit de travailler dans le temps. Il faut tenir musculairement et être capable de parler pendant l’effort.

Les séances étant longues, n’hésitez pas à pédaler devant votre téléviseur par exemple en choisissant un film ou un programme de votre choix. Le bon rythme 60 à 70 tours par minute

Alors vous êtes tenté ?

Séance interval training vélo d’appartement (2… *par*