

Avant de commencer :
N'hésitez à vous servir des renseignements ci-dessous, pour vous aider, même si votre vélo n'est pas tout à fait comme celui-ci. Vérifiez d'abord la puissance de votre vélo pour être sûr de pédaler à la bonne vitesse.
Enfin, pensez toujours à vous échauffer avant chaque séance en marchant quelques minutes et comptabiliser ainsi correctement vos ProPoints Activité. Enfin, pensez toujours à vous échauffer avant chaque séance en marchant quelques minutes, puis étirez doucement les muscles des épaules, des jambes et des bras. Important : Buvez un grand verre d'eau.

Vélo d'appartement

Semaine n° 1 : 3 fois par semaine

vitesse / watts	Durée	Durée totale de l'exercice
Niveau 1 : 50 watts (faible intensité)	5 min	20 min
Niveau 2 : 100 watts (intensité modérée)	4 min	
Niveau 5 : 200 watts (intensité forte)	2 min	
Niveau 3 : 100 watts (intensité modérée)	4 min	
Niveau 1 : 50 watts (faible intensité)	2 min	

Conseil : Vous n'êtes pas confortablement installé ? Certains clubs ont des vélos avec position assise, vous pouvez pédaler le dos maintenu par un dossier.

Semaine n° 2 : 3 fois par semaine.

Ajoutez une séance supplémentaire si vous vous en sentez capable.

vitesse / watts	Durée	Durée totale de l'exercice
Niveau 1 : 50 watts (faible intensité)	5 min	25 min
Niveau 3 : 100 watts (intensité modérée)	5 min	
Niveau 5 : 200 watts (intensité forte)	5 min	
Niveau 3 : 100 watts (intensité modérée)	5 min	
Niveau 1 : 50 watts (faible intensité)	5 min	

Conseil : vous voulez changer un peu de mode de fonctionnement ? Votre vélo propose sans doute un mode avec des programmes variés : terrain plat, côtes, etc

Semaine n° 3 : trois à quatre fois dans la semaine.

vitesse / watts	Durée	Durée totale de l'exercice
Niveau 1 : 50 watts (faible intensité)	5 min	35 min
Niveau 3 : 100 watts (intensité modérée)	5 min	
Niveau 5 : 200 watts (intensité forte)	5 min	
Niveau 3 : 100 watts (intensité modérée)	5 min	
Niveau 5 : 200 watts (intensité forte)	5 min	
Niveau 3 : 100 watts (intensité modérée)	5 min	
Niveau 1 : 50 watts (faible intensité)	5 min	