

## BIKE & RUN 2

### Matériel:

Casques et 1 vélo/VTT pour 2 pratiquants  
créer des binômes par taille

### Echauffement:

- 5' de mobilisation articulaire
- 10' gammes techniques de course à pied (Montée de Genou, Talon Fesses, Pas Chassés, Déroulé de Chevilles, Jambes Tendues etc ...)

### Corps de séance:

#### Première situation:

Bike&Run allure modérée sur 3\*1 tour d'environ 8 à 10 minutes R: 2'

En binôme, un coureur, un cycliste, réaliser:

- 1 tour en restant ensemble, durant lequel le changement de rôle est réalisé en marchant.
- 1 tour en restant ensemble, durant lequel le changement de rôle est réalisé en utilisant [la "technique" de la trottinette](#) vue lors du cycle 1.
- 1 tour en autorisant le cycliste à prendre de l'avance et déposer le vélo sur le bord du chemin. Le coureur prendra ensuite le vélo pour revenir à hauteur de son binôme et à son tour prendre de l'avance pour la transition suivante.

Durant cette partie, la "technique" de la trottinette vue lors du cycle 1 peut également être utilisée.

## Deuxième situation:

Bike&Run allure modérée sur 4\*1 tour d'environ 2 minutes à vue.

En binôme, un coureur, un cycliste :

Le cycliste réalise une accélération progressive en vélo sur 10 tours de pédales (prendre la pédale droite ou gauche comme référence). Il distance le coureur et pose le vélo sur le bord du chemin puis récupère lentement en course à pied.

Le coureur récupère le vélo, et lorsqu'il arrive à la hauteur de son binôme, à son tour, il produit son accélération sur 10 tours de pédales.

## Variantes :

- Remplacer les accélérations en vélo par des accélérations en course à pied.
- Augmenter ou diminuer la durée des accélérations progressives.
- La récupération peut-être marchée.

## Retour au calme :

5' retour au calme + 5' d'étirements passifs