



Entraînement 5

01/12/2015



Entraînement 4

01/11/2015



Entraînement 3

01/10/2015

Effacer l'entraînement ?

DELETE



Entraînement 1

01/12/2014

AJOUTER ENTRAINEMENT

# Entraînement 1



Échauffement

Remarques: 3-4 sprints 10"

RPM: 90

BPM: 155

10:30'



Sprint

Plateaux: 52 X 17-19

RPM: 190

BPM: 180

05:00'



Récupération

RPM: 70

BPM: 90

01:00'

Effacer cet élément?

DELETE



Contre-la-montre – à bloc

RPM: --

BPM: --

15:00'

DÉMARRER

109 bpm

80 rpm

Temps:  
10:30'

Récupération:  
5:00'

Répétitions: 5X

BPM

RPM

Travail

Sprints  
Contre-la-montre  
Echauffement  
Départ  
Côte

Rythme

Plat  
Vitesse  
À bloc  
Souple  
Power

Plateaux:  
52X17

Remarques

VALIDER

# Entraînement 1 – bloc 5

TRAVAIL: Sprints

BPM: 170-175

RYTHME: à bloc

RPM: 200

PLATEAU: 52X17

Remarque: -

SUIVANT:  
Récupération 5 minutes

9:39

PLAY

STOP

PAUSE

En Cours



Total



Nom de l'entraînement

TYPE:


☐ Entraînement Vélo de route


☒ Entraînement VTT


OK

ANNULER


Training\_activity

 Entraînement 5 01/12/2015

 Entraînement 4 01/11/2015

 Entraînement 3 01/10/2015

Effacer l'entraînement ? DELETE

 Entraînement 1 01/12/2014

AJOUTER ENTRAINEMENT

Ouvre l'activité TrainingRow\_activity avec les éléments spécifiques à l'entraînement

Efface l'entraînement

Affiche une boîte de dialogue

Nom de l'entraînement

TYPE:

☐ Entraînement Vélo de route


☒ Entraînement VTT


OK


ANNULER

TrainingRow\_activity


Entraînement 1

 Échauffement RPM: 90 BPM: 155 10:30'  
Remarques: 3-4 sprints 10"

 Sprint RPM: 190 BPM: 180 05:00'  
Plateaux: 52 X 17-19

 Récupération RPM: 70 BPM: 90 01:00'

Effacer cet élément? DELETE

 Contre-la-montre – à bloc RPM: -- BPM: -- 15:00'

DÉMARRER

Un Click sur l'élément permet de le modifier en ouvrant Details\_activity avec les contrôles déjà remplis

Lance l'activité Details\_activity

Efface l'élément de l'entraînement

Valide la section et l'ajoute à la liste

Démarre Timer\_activity

Timer\_activity

Entraînement 1 – bloc 5

TRAVAIL: Sprints BPM: 170-175

RYTHME: à bloc RPM: 200

PLATEAU: 52X17

Remarque: -

SUIVANT: Récupération 5 minutes

9:39

PLAY

STOP

PAUSE

En Cours

Total

Permet de lancer l'entraînement

Details\_activity

109 bpm

80 rpm

Temps: 10:30'

Récupération: 5:00'

Répétitions: 5X

Travail

Sprints

Contre-la-montre

Echauffement

Départ

Côte

Rythme

Plat

Velocité

À bloc

Souple





Power

Plateaux: 52X17

Remarques

VALIDER


Training\_activity

|  |                |            |
|--|----------------|------------|
|  | Entraînement 5 | 01/12/2015 |
|  | Entraînement 4 | 01/11/2015 |
|  | Entraînement 3 | 01/10/2015 |
| Effacer l'entraînement ?   |                |            |
| DELETE   |                |            |
|  | Entraînement 1 | 01/12/2014 |

AJOUTER ENTRAINEMENT

TrainingRow\_activity

Entraînement 1




Échauffement

Remarques: 3-4 sprints 10"

RPM: 90

BPM: 155

10:30'




Sprint

Plateaux: S2 X 17-19

RPM: 190

BPM: 180

05:00'



Récupération


RPM: 70

BPM: 90

01:00'

Effacer cet élément?

DELETE



Contre-la-montre – à bloc

RPM: --

BPM: --

15:00'

DÉMARRER

Ouvre l'activité TrainingRow\_activity avec les éléments spécifiques à l'entraînement

Efface l'entraînement

Affiche une boîte de dialogue

Nom de l'entraînement

TYPE:

☐ Entraînement Vélo de route

☒ Entraînement VTT

OK

ANNULER