

Semaine du 13 décembre 2010



	Sport	Type	Intensité	Durée totale	Échauffement	Nb séries	Nb de répétitions	Durée de l'effort	Cadence RPM	Durée de récupération	Récupéré entre séries	Récupération
Entrainement 1	Vélo	Technique	Modéré	35 minutes	10 min Z 1	1	3	5 min Z 2-3	80-100	NA	NA	10 min Z 1
Entrainement 2	Divers	Continu	Modéré	90 minutes	5 min Z 1	1	1	80 min Z 2	NA	NA	NA	5 min Z 1
Entrainement 3	Divers	Continu	Modéré	75 minutes	5 min Z 1	1	1	65 min Z 2	NA	NA	NA	5 min Z 1
Entrainement 4	Musculation	Endurance	Modéré	45 minutes	10 min Z 1	2	20	NA	NA	2 min	60-90 s	Flexibilité
Entrainement 5	Vélo	Repos Actif	Léger	35-45 minutes	5 min Z 1	1	1	25-35 min Z 1	100	NA	NA	5 min Z 1

Commentaires :

Explication	Entrainement 1	Entrainement 2	Entraînement 3	Entrainement 4	Entraînement 5
Vélo Échauffement	Vélo/technique 10 min Z 1 à 90 RPM	Randonnée/raquette/vélo, etc 5 min Z 1	Natation/course/vélo 5 min Z 1	Voir Annexe 2 Musculation	Vélo 5 min Z 1
Nombre de série 1X	5 min Z 2 à 100 RPM 5 min Z 3 à 110 RPM 5 min Z 3 à 120 RPM	80 min Z2	65 min Z 2		25-35 min Z 1
Récupération	10 min Z 1 à 90 RPM	5 min Z 1	5min Z 1		5 min Z 1-2

+ Flexibilité

15-20 minutes tout de suite après l'entraînement ou plus tard en soirée.

Voir Annexe 1 pour exercices de flexibilité

Semaine du 20 décembre 2010



	Sport	Type	Intensité	Durée totale	Échauffement	Nb séries	Nb de répétitions	Durée de l'effort	Cadence RPM	Durée de récupération	Récupéré entre séries	Récupération
Entraînement 1	Vélo	Technique	Modéré	47 minutes	5 min Z 1	2	3	5 min Z 2-3	80-120	NA	2 min Z 1	5 min Z 1
Entraînement 2	Divers	Continu	Modéré	90 minutes	5 min Z 1	1	NA	80 min Z 2	NA	NA	NA	5 min Z 1
Entraînement 3	Divers	Continu	Modéré	75 minutes	5 min Z 1	1	NA	65 min Z 2	NA	NA	NA	5 min Z 1
Entraînement 4	Musculation	Endurance	Modéré	45 minutes	10 min Z 1	2	20	NA	NA	2 min	60-90 s	Flexibilité
Entraînement 5	Vélo	Repos actif	Léger	45 minutes	5 min Z 1	1	NA	35 min Z 1	100	NA	NA	5 min Z 1

Commentaires

Explication	Entraînement 1	Entraînement 2	Entraînement 3	Entraînement 4	Entraînement 5
<i>Sport</i>	Vélo/technique	Randonnée/raquette/vélo, etc	Natation/course/vélo	Voir Annexe 2	Vélo/léger
<i>Échauffement</i>	10 min Z 1 à 90 RPM	5 min Z 1	5 min Z 1	Musculation	5 min Z 1
Nombre de séries 2X	5 min Z 2 à 100 RPM 5 min Z 3 à 110 RPM 5 min Z 3 à 120 RPM	80 min Z 2	65 min Z 2		35 min Z 1 Juste tourner les jambes
<i>Récupéré entre séries</i>	2 min Z 1 à 90 RPM				
<i>Récupération</i>	5 min Z 1 à 90 RPM	5 min Z 1	5 min Z 1		5 min Z 1

+ Flexibilité

15-20 minutes tout de suite après l'entraînement ou plus tard en soirée.

Voir Annexe 1 pour exercices de flexibilité

Semaine du 27 décembre 2010



	Sport	Type	Intensité	Durée totale	Échauffement	Nb séries	Nb de répétitions	Durée de l'effort	Cadence RPM	Durée de récupération	Récupéré entre séries	Récupération
Entraînement 1	Vélo	Technique	Modéré	50 minutes	10 min Z 1	1	3	8 min Z 2-3	90-120	2 min Z 1	NA	10 min Z 1
Entraînement 2	Divers	Continu	Modéré	120 minutes	5 min Z 1	1	NA	110 min Z 2	NA	NA	NA	5 min Z 1
Entraînement 3	Divers	Continu	Modéré	90 minutes	5 min Z 1	1	NA	80 min Z 2	NA	NA	NA	5 min Z 1
Entraînement 4	Musculation	Endurance	Modéré	45 minutes	10 min Z 1	2	20	NA	NA	2 min	60-90 s	Flexibilité
Entraînement 5	Vélo	Repos Actif	Léger	30-45 minutes	5 min Z 1	1	1	25 min Z 1	100	NA	NA	5 min Z 1

Commentaires

Explication	Entraînement 1	Entraînement 2	Entraînement 3	Entraînement 4	Entraînement 5
<i>Sport</i>	Vélo/technique	Randonnée/raquette/vélo, etc	Natation/course/vélo	Voir Annexe 2	Vélo
<i>Échauffement</i>	10 min Z 1 à 80 RPM	5 min Z 1	5 min Z 1	Musculation	5 min Z 1
Nombre de séries 1X	8 min Z 2 à 80-110 RPM 2 min Z 1 à 90 RPM 8 min Z 2 à 90-120 2 min Z 1 à 90 RPM 8 min Z 3 à 100-130 2 min Z 1 à 90	110 min Z 2	80 min Z 2		25 min Z 1 Juste tourner les jambes
<i>Récupération</i>	10 min Z 1 à 80 RPM	5 min Z 1	5 min Z 1		5 min Z 1

+ Flexibilité

15-20 minutes tout de suite après l'entraînement ou plus tard en soirée.

Voir Annexe 1 pour exercices de flexibilité

Semaine du 3 janvier 2011



	Sport	Type	Intensité	Durée totale	Échauffement	Nb séries	Nb de répétitions	Durée de l'effort	Cadence RPM	Durée de récupération	Récupéré entre séries	Récupération
Entraînement 1	Vélo	Technique	Modéré	57 minutes	20 minutes	3	5	30 s à 5 min	80-120	NA	2 min Z 1	10 min Z 1
Entraînement 2	Divers	Continu	Modéré	120 minutes	5 min Z 1	1	NA	110 min Z 2	NA	NA	NA	5 min Z 1
Entraînement 3	Divers	Continu	Modéré	90 minutes	5 min Z 1	1	NA	80 min Z 2	NA	NA	NA	5 min Z 1
Entraînement 4	Musculation	Endurance	modéré	45 minutes	10 min Z 1	2	20	NA	NA	2 min	60-90 s	Flexibilité
Entraînement 5	Vélo	Repos actif	Modéré	45 minutes	5 min Z 1	1	NA	35 min Z 1	80-90	NA	NA	5 min Z 1

Commentaires

Explication	Entraînement 1	Entraînement 2	Entraînement 3	Entraînement 4	Entraînement 5
<i>Sport</i>	Vélo/technique	Randonnée/raquette/etc	Natation/course/vélo etc	Voir Annexe 2	Repos Actif Vélo
<i>Échauffement</i>	20 min Z 1 à 80-90 RPM	5 min Z 1	5 min Z 1	Musculation	5 min Z 1
Nombre de séries 3X	30 s jambe droite, Z 2 à 100-110 RPM 30 s jambe gauche, Z 2, 100-110 RPM 30 s jambe droite, Z 3 à 100-110 RPM 30 s jambe gauche, Z 3 à 100-110 RPM 5 min deux jambes, Z 3 100-110 RPM	110 min Z 2	80 min Z 2		35 min Z 1
<i>Récupéré entre séries</i>	2 min Z 1 à 80-90 RPM				Juste tourner les jambes
<i>Récupération</i>	10 min Z 1 à 80-90 RPM	5 min Z 1	5 min Z 1		5 min Z 1

+ Flexibilité

15-20 minutes tout de suite après l'entraînement ou plus tard en soirée.

Voir Annexe 1 pour exercices de flexibilité



Semaine du 10 janvier 2011

	Sport	Type	Intensité	Durée totale	Échauffement	Nb séries	Nb de répétitions	Durée de l'effort	Cadence RPM	Durée de récupération	Récupéré entre séries	Récupération
Entraînement 1	Vélo	Technique	Modéré	55 minutes	10 min Z 1	4	1	5	80-120	NA	5 min Z 1	5 min Z 1
Entraînement 2	Divers	Continu	Modéré	120 minutes	5 min Z 1	1	NA	110 min Z 2	NA	NA	NA	5 min Z 1
Entraînement 3	Divers	Continu	Modéré	90 minutes	5 min Z 1	1	NA	80 min Z 2	NA	NA	NA	5 min Z 1
Entraînement 4	Musculation	Endurance	Modéré	45 minutes	10 min Z 1	2	20	NA	NA	2 min	60-90 s	Flexibilité
Entraînement 5	Vélo	Repos actif	Léger	45 minutes	5 min Z 1	1	NA	35 min Z 1	80-90	NA	NA	5 min Z 1
Commentaires												

Explication	Entraînement 1	Entraînement 2	Entraînement 3	Entraînement 4	Entraînement 5
<i>Sport</i>	Vélo/technique	Randonnée/raquette/Ski fond	Ski de fond/course/vélo	Voir Annexe 2	Repos Actif Vélo
<i>Échauffement</i>	10 min Z 1 à 80-90 RPM	5 min Z 1	5 min Z 1	Musculation	5 min Z 1
Nombre de répétitions 4X	5 min 15 s debout/15 s assis Lorsque vous êtes assis, Z 2 à 80 RPM Lorsque vous êtes debout, Z 3 à 110 RPM	110 min Z 2	80 min Z 2		35 min Z 1 Juste tourner les jambes
<i>Récupéré entre séries</i>	5 min Z 1 à 80-90 RPM				
<i>Récupération</i>	5 min Z 1 à 80-90 RPM	5 min Z 1	5 min Z 1		5 min Z 1

+ Flexibilité

15-20 minutes tout de suite après l'entraînement ou plus tard en soirée.

Voir Annexe 1 pour exercices de flexibilité

Semaine du 17 janvier 2011



	Sport	Type	Intensité	Durée totale	Échauffement	Nb séries	Nb de répétitions	Durée de l'effort	Cadence RPM	Durée de récupération	Récupéré entre séries	Récupération
Entraînement 1	Vélo	Technique	Modéré	64 minutes	10 min Z 1	11	1	1 min Z 3	100	1 min Z1	3 min Z 1	10 min Z 1
Entraînement 2	Divers	Continu	Modéré	120 minutes	5 min Z 1	1	NA	110 min Z 2	NA	NA	NA	5 min Z 1
Entraînement 3	Divers	Continu	Modéré	90 minutes	5 min Z 1	1	NA	80 min Z 2	NA	NA	NA	5 min Z 1
Entraînement 4	Musculation	Endurance	Modéré	45 minutes	10 min Z 1	2	20	NA	NA	2 min	60-90 s	Flexibilité
Entraînement 5	Vélo	Repos actif	Léger	45 minutes	5 min Z 1	1	NA	35 min Z 1	80-90	NA	NA	5 min Z 1

Commentaires

Explication	Entraînement 1	Entraînement 2	Entraînement 3	Entraînement 4	Entraînement 5
<i>Sport</i>	Vélo/technique	Ski de fond/raquette etc	Ski de fond/course/vélo	Voir Annexe 2	Repos actif Vélo
<i>Échauffement</i>	10 min Z 1	5 min Z 1	5 min Z 1	Musculation	5 min Z 1
Nombre de séries 11X	1 min Z 3 à 100 RPM 1 min Z 1 à 90 RPM Se placer en bas des poignées (Solliciter le bas du dos)	110 min Z 2	80 min Z 2		35 min Z 1
<i>Récupéré entre séries</i>	3 min Z 1				
<i>Récupération</i>	10 min Z 1 à 80-90 RPM	5 min Z 1			5 min Z 1

+ Flexibilité

15-20 minutes tout de suite après l'entraînement ou plus tard en soirée.

Voir Annexe 1 pour exercices de flexibilité