

## 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
<b>Entraînement 1</b>	Vélo	Technique	Modéré	30 minutes	10 min Z 1	1	2	5 min Z 2-3	80-100	NA	NA	10 min Z 1
<b>Entraînement 2</b>	Divers	Continu	Modéré	90 minutes	5 min Z 1	1	NA	80 min Z 2	NA	NA	NA	5 min Z 1
<b>Entraînement 3</b>	Divers	Continu	Modéré	75 minutes	5 min Z 1	1	NA	65 min Z 2	NA	NA	NA	5 min Z 1
<b>Entraînement 4</b>	Musculation	Endurance	Modéré	45 minutes	10 min Z 1	2	20	NA	NA	2 min	60-90 s	Flexibilité
<b>Entraînement 5</b>												

### Commentaires

Explication	Entraînement 1	Entraînement 2	Entraînement 3	Entraînement 4	Entraînement 5
<i>Sport</i>	Vélo/technique	Randonnée/raquette/vélo, etc.	Randonnée/raquette/vélo, etc.	Voir Annexes 1-2	NA
<i>Échauffement</i>	10 min Z 1 à 80 RPM	5 min Z 1	5 min Z 1		
<b>Nombre de séries 1X</b>	<b>5 min Z 2 à 90 RPM</b> <b>5 min Z 3 à 100 RPM</b>	80 min Z 2	65 min Z 2		
<i>Récupération</i>	10 min Z 1 à 80 RPM	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 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
<b>Entraînement 1</b>	Vélo	Technique	Modéré	42 minutes	5 min Z 1	2	3	5 min Z 1-3	80-110	NA	2 min Z 1	5 min Z 1
<b>Entraînement 2</b>	Divers	Continu	Modéré	90 minutes	5 min Z 1	1	NA	80 min Z 2	NA	NA	NA	5 min Z 1
<b>Entraînement 3</b>	Divers	Continu	Modéré	75 minutes	5 min Z 1	1	NA	65 min Z 2	NA	NA	NA	5 min Z 1
<b>Entraînement 4</b>	Musculation	Endurance	Modéré	45 minutes	10 min Z 1	2	20	NA	NA	2 min	60-90 s	Flexibilité
<b>Entraînement 5</b>	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/vélo, etc	Natation/course/vélo	Voir Annexes 1-2	Vélo/léger
<i>Échauffement</i>	5 min Z 1 à 80 RPM	5 min Z 1	5 min Z 1	Musculation	5 min Z 1
<b>Nombre de séries 2X</b>	5 min Z 2 à 90 RPM 5 min Z 3 à 100 RPM 5 min Z 3 à 110 RPM	80 min Z 2	65 min Z 2		25-35 min Z 1 Juste tourner les pieds
<i>Récupéré entre séries</i>	2 min Z 1 à 80 RPM				
<i>Récupération</i>	5 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 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
<b>Entrainement 1</b>	Vélo	Technique	Modéré	50 minutes	10 min Z 1	1	3	8 min Z 2-3	80-120	2 min Z 1	NA	10 min Z 1
<b>Entrainement 2</b>	Divers	Continu	Modéré	120 minutes	5 min Z 2	1	NA	110 min Z 2	NA	NA	NA	5 min Z 1
<b>Entrainement 3</b>	Divers	Continu	Modéré	90 minutes	5 min Z 2	1	NA	80 min Z 2	NA	Na	Na	5 min Z 1
<b>Entrainement 4</b>	Musculation	Endurance	Modéré	45 minutes	10 min Z 1	2	20	NA	NA	2 min	60-90 s	Flexibilité
<b>Entrainement 5</b>	Vélo	Repos actif	Léger	50 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/vélo, etc.	Natation/course/vélo	Voir Annexes 1-2	Repos actif Vélo
<i>Échauffement</i>	10 min Z 1 à 80 RPM	5 min Z 1	5 min Z 1	Musculation	5 min Z 1
<b>Nombre de séries 1X</b>	8 min Z 2 à 80-95 RPM 2 min Z 1 à 80 RPM 8 min Z 2 à 90-110 RPM 2 min Z 1 à 90 RPM 8 min Z 3 à 100-120 RPM 2 min Z 1 à 90 RPM	110 min Z 2	80 min Z 2		40 min Z 1
<i>Récupération</i>	10 min Z 1 à 80 RPM	5 min Z 1	5 min Z 1		Juste tourner les pieds
					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
<b>Entraînement 1</b>	Vélo	Technique	Modéré	57 minutes	20 minutes	3	5	30 s à 5 min	80-110	NA	2 min Z 1	10 min Z 1
<b>Entraînement 2</b>	Divers	Continu	Modéré	120 minutes	5 min Z 1	1	NA	110 min Z 2	NA	NA	NA	5 min
<b>Entraînement 3</b>	Divers	Continu	Modéré	90 minutes	5 min Z 1	1	NA	80 min Z 2	NA	NA	NA	5 min
<b>Entraînement 4</b>	Musculation	Endurance	Modéré	45 minutes	10 min Z 1	2	20	NA	NA	2 min	60-90 s	Flexibilité
<b>Entraînement 5</b>	Vélo	Repos actif	Léger	50 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/vélo	Natation/course/vélo	Voir Annexes 1-2	Repos Actif Vélo
<i>Échauffement</i>	20 minutes Z 1 à 80-90 RPM	5 min Z 1	5 min Z 1	Musculation	5 min Z 1
<b>Nombre de séries 3X</b>	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 minutes deux jambes, Z 3 100-110 RPM	110 min Z 2	80 min Z 2		40 min Z 1
<i>Récupéré entre séries</i>	2 minutes Z 1 à 80-90 RPM				Juste tourner les pieds
<i>Récupération</i>	10 minutes Z 1 à 80-90 RPM	5 min Z 1-2	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
<b>Entrainement 1</b>	Vélo	Technique	Modéré	50 minutes	10 min Z 1	3	5	1 min Z 2-3	100-130	NA	3 min Z 1	10 min
<b>Entrainement 2</b>	Divers	Continu	Modéré	160 minutes	5 min Z 1	2	NA	110 min Z 2	NA	NA	NA	5 min
<b>Entrainement 3</b>	Divers	Continu	Modéré	90 minutes	5 min Z 1	2	NA	80 min Z 2	NA	NA	NA	5 min
<b>Entrainement 4</b>	Musculation	Endurance	Modéré	45 minutes	10 min Z 1	2	20	NA	NA	2 min	60-90 s	Flexibilité

## Commentaires

Explication	Entraînement 1	Entraînement 2	Entraînement 3	Entraînement 4
<i>Sport</i>	Vélo/technique	Randonnée/raquette/vélo	Natation/course/vélo	Voir Annexes 1-2
<i>Échauffement</i>	10 min Z 1 à 80-90 RPM	5 min Z 1	5 min Z 1	Musculation
<b>Nombre de série 3X</b>	1 min Z 2 à 100 RPM 1 min Z 2 à 110 RPM 1 min Z 3 à 120 RPM 1 min Z 3 à 130 RPM 1 min Z 2 à 120, 110, 100 RPM	110 min Z 2-3	80 min Z 2	
<i>Récupéré entre séries</i>	3 min Z 1 à 80-90 RPM			
<i>Récupération</i>	10 min Z 1 à 80-90 RPM	5 min Z 1-2	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
<b>Entrainement 1</b>	Vélo	Technique	Modéré	56 minutes	10 min Z 1	2	5	2 min Z 2-3	90-100	1.5 min Z 1	3 min Z 1	10 min
<b>Entrainement 2</b>	Divers	Continu	Modéré	120 minutes	5 min Z 1	1	NA	110 min Z 2	NA	NA	NA	5 min
<b>Entrainement 3</b>	Divers	Continu	Modéré	90 minutes	5 min Z 1	1	NA	80 min Z 2	NA	NA	NA	5 min
<b>Entrainement 4</b>	Musculation	Endurance	Modéré	45 minutes	10 min Z 1	2	20	NA	NA	2	60-90 s	Flexibilité

## Commentaires

Explication	Entraînement 1	Entraînement 2	Entraînement 3	Entraînement 4
<i>Sport</i>	Vélo/technique	Randonnée/raquette/vélo	Natation/course/vélo	Voir Annexes 1-2
<i>Échauffement</i>	10 min Z 1 à 80-90 RPM	5 min Z 1	5 min Z 1	Musculation
<b>2 séries de 5 répétitions de:</b>	2 min Z 3 à 100 RPM 1.5 min Z 1 à 80-90 RPM	110 min Z 2	80 min Z 2	
<i>Récupéré entre série</i>	3 min Z 1 à 80-90 RPM			
<i>Récupération</i>	10 min Z 1 à 80-90 RPM	5 min Z 1		

+ Flexibilité

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

**Voir Annexe 2 pour exercices de flexibilité**