

Le volume aérobique suggéré a été déterminé en fonction des individus qui désirent faire 500 km et plus. Ce volume peut être diminué selon vos objectifs.

**Les entraînements ne sont pas dans l'ordre qu'ils devraient être durant votre semaine. Vous devez alterner les jours de cardio et de musculation. Éviter de faire deux jours de cardio consécutifs.**

## Musculation et Flexibilité

La musculation est fortement recommandée, premièrement pour développer la force musculaire et limiter les blessures.

De plus, celle-ci peut amener un gain de puissance si les exercices sont bien coordonnés avec le travail aérobique.

Huit exercices de musculation par séance + les exercices de flexibilité.

Selon les dernières études à ce sujet, les exercices de flexibilité après l'entraînement permettent de garder une bonne amplitude musculaire et articulaire.

Pour ce qui est des courbatures, rien n'est prouvé, mais un muscle flexible a moins de chance de se blesser.

**Attention!**

Les entraînements ne sont pas dans l'ordre qu'ils devraient être durant votre semaine.  
Vous devriez alterner les jours de cardio et de musculation. Éviter de faire deux jours de cardio consécutifs

**Semaine du 24 janvier 2011**

	Sport	Type	Intensité	Durée totale	Échauffement	Nb séries	Nb de répétitions	Durée de l'effort	Cadence RPM	Durée de récupération	Récupération entre séries	Récupération
<b>Entraînement 1</b>	Vélo	Technique	Élevée	60 minutes	5 min Z 1	2	NA	25 min Z 1 à 4	50-120	NA	NA	5 min Z1
<b>Entraînement 2</b>	Divers	Continu	Légère	2 h 15	5 min Z 1	1	NA	2 h 05 Z 1-2	NA	NA	NA	5 min Z 1
<b>Entraînement 3</b>	Divers	Continu	Modérée	1h 30	5 min Z 1	1	NA	1 h 20 Z 2	NA	NA	NA	5 min Z 1
<b>Entraînement 4</b>	Musculation	Endurance	Modérée	45 minutes	10 min Z 1	2	15	NA	NA	0	2 minutes	Flexibilité
<b>Entraînement 5</b>	Musculation	Endurance	Modérée	45 minutes	10 min Z1	2	15	NA	NA	0	2 minutes	Flexibilité
<b>Commentaires</b>												

Explication	Entraînement 1	Entraînement 2	Entraînement 3	Entraînement 4	Entraînement 5	
				Voir Annexe 2	Voir Annexe 2	
<b>Sport</b>	Vélo/Technique	Randonnée/Raquette/etc.	Natation/Course/Vélo/ etc.	Musculation	Musculation	
Échauffement	5 min Z 1, 80 rpm	5 min Z 1	5 min Z 1	10 min Z 1	10 min Z 1	
<b>Nombre de séries 2X</b>	8 min Z 1, 90 rpm	2 h 05 Z 1-2	1 h 20 Z 2	1- Faire 2 x le circuit de 8 exercices.  2-Prendre 2 min de repos entre les circuits.	1- Faire 2 x le circuit de 8 exercices.  2-Prendre 2 min de repos entre les circuits.	
	5 min Z 2, 100 rpm					
	3 min Z 3, 110 rpm					
	2 min Z 3, 120 rpm					
	2 min Z 3, 60 rpm					
	2 min Z 3, 50 rpm					
	1 Min Z 2, 90 rpm					Assis
	1 min Z 3, 60 rpm					Debout
	30 sec Z 4, 90 rpm					Assis
30 sec Z 4, 60 rpm	Debout					
<b>Récupération</b>	5 min, Z 1 90 rpm	5 min Z 1	5 min Z 1	Retour au calme	Retour au calme	

+ Flexibilité

15 à 20 minutes tout de suite après l'entraînement ou plus tard en soirée.  
Voir Annexe 1 pour les exercices de flexibilité.

# Semaine du 31 janvier 2011



	Sport	Type	Intensité	Durée totale	Échauffement	Nb séries	Nb de répétitions	Durée de l'effort	Cadence RPM	Durée de récupération	Récupération entre séries	Récupération
<b>Entrainement 1</b>	Vélo	Technique	Élevée	60 minutes	5 min Z 1	2	NA	25 min Z 1 à 4	50-110	NA	NA	5 min Z1
<b>Entrainement 2</b>	Divers	Continu	Légère	2 h 30	5 min Z 1	1	NA	2 h 20 Z 1-2	NA	NA	NA	5 min Z 1
<b>Entrainement 3</b>	Divers	Continu	Modérée	1 h 30	5 min Z 1	1	NA	1 h 20 Z 2	NA	NA	NA	5 min Z 1
<b>Entrainement 4</b>	Musculation	Endurance	Modérée	45 minutes	10 min Z 1	2	15	NA	NA	0	2 minutes	Flexibilité
<b>Entrainement 5</b>	Musculation	Endurance	Modérée	45 minutes	10 min Z1	2	15	NA	NA	0	2 minutes	Flexibilité
<b>Commentaires</b>												

Explication	Entraînement 1	Entraînement 2	Entraînement 3	Entraînement 4	Entraînement 5	
				Voir Annexe 2	Voir Annexe 2	
<b>Sport</b>	Vélo/Technique	Randonnée/Raquette/etc.	Natation/Course/Vélo/ etc.	Musculation	Musculation	
Échauffement	5 min, Z 1 à 80 rpm	5 min Z 1	5 min Z 1	10 min Z 1	10 min Z 1	
<b>Nombre de séries 2X</b>	8 min Z 1, 90 rpm	2 h 20 Z 1-2	1 h 20 Z 2	1- Faire 2 x le circuit de 8 exercices. 2-Prendre 2 min de repos entre les circuits.	1- Faire 2 x le circuit de 8 exercices. 2-Prendre 2 min de repos entre les circuits.	
	5 min Z 2, 100 rpm					
	3 min Z 3, 110 rpm					
	2 min Z 3, 120 rpm					
	2 min Z 3, 60 rpm					
	2 min Z 3, 50 rpm					
	1 Min Z 2, 90 rpm					Assis
	1 min Z 3, 60 rpm					Debout
30 sec Z 4, 90 rpm	Assis					
30 sec Z 4, 60 rpm	Debout					
<b>Récupération</b>	5 min, Z 1 à 90 rpm	5 min Z 1	5 min Z 1	Retour au calme	Retour au calme	

+ Flexibilité

15 à 20 minutes tout de suite après l'entraînement ou plus tard en soirée.  
Voir Annexe 1 pour les exercices de flexibilité.

	Sport	Type	Intensité	Durée totale	Échauffement	Nb séries	Nb de répétitions	Durée de l'effort	Cadence RPM	Durée de récupération	Récupération entre séries	Récupération
<b>Entrainement 1</b>	Vélo	Technique	Élevée	1 h 25	5 min Z 1	1	NA	25 min Z 1 à 4	50-110	NA	NA	10 min Z1
<b>Entrainement 2</b>	Divers	Continu	Légère	2 h 45	5 min Z 1	1	NA	2 h 35 Z 1-2	NA	NA	NA	5 min Z 1
<b>Entrainement 3</b>	Divers	Continu	Modérée	30 minutes	5 min Z 1	1	NA	20 min Z 2	NA	NA	NA	5 min Z 1
<b>Entrainement 4</b>	Musculation	Endurance	Modérée	45 minutes	10 min Z 1	2	15	NA	NA	0	2 minutes	Flexibilité
<b>Entrainement 5</b>	Musculation	Endurance	Modérée	45 minutes	10 min Z1	2	15	NA	NA	0	2 minutes	Flexibilité
<b>Commentaires</b>												

Explication	Entraînement 1	Entraînement 2	Entraînement 3	Entraînement 4	Entraînement 5
				Voir Annexe 2	Voir Annexe 2
<b>Sport</b>	Vélo/Technique	Randonnée/Raquette/etc.	Natation/Course/Vélo/ etc.	Musculation	Musculation
<b>Échauffement</b>	5 min, Z 1 à 80 rpm	5 min Z 1	5 min Z 1	10 min Z 1	10 min Z 1
<b>Nombre de séries 3X</b>	8 min Z 1, 90 rpm 5 min Z 2, 100 rpm 3 min Z 3, 110 rpm 2 min Z 3, 120 rpm 2 min Z 3, 60 rpm      assis 2 min Z 3, 50 rpm      assis 1 Min Z 2, 90 rpm      Assis 1 min Z 3, 60 rpm      Debout 30 sec Z 4, 90 rpm      Assis 30 sec Z 4, 60 rpm      Debout	2 h 35 Z 1-2	20 min Z 2	1- Faire 2 x le circuit de 8 exercices.  2-Prendre 2 min de repos entre les circuits.	1- Faire 2 x le circuit de 8 exercices.  2-Prendre 2 min de repos entre les circuits.
<b>Récupération</b>	5 min, Z 1 à 80 rpm	5 min Z 1	5 min Z 1	Retour au calme	Retour au calme

+ Flexibilité

15 à 20 minutes tout de suite après l'entraînement ou plus tard en soirée.  
Voir Annexe 1 pour les exercices de flexibilité.

# Semaine du 14 février 2011



	Sport	Type	Intensité	Durée totale	Échauffement	Nb séries	Nb de répétitions	Durée de l'effort	Cadence RPM	Durée de récupération	Récupération entre séries	Récupération
<b>Entraînement 1</b>	Vélo	Technique	Élevée	1 h	15 min Z 1-2	4	5	10 min Z 1 à 4	0-90	NA	NA	5 min Z1
<b>Entraînement 2</b>	Divers	Continu	Légère	3 h	5 min Z 1	1	NA	2 h 50 Z 1-2	NA	NA	NA	5 min Z 1
<b>Entraînement 3</b>	Divers	Continu	Modérée	1 h 15	5 min Z 1	1	NA	1 h 05 Z 2	NA	NA	NA	5 min Z 1
<b>Entraînement 4</b>	Musculation	Endurance	Modérée	45 minutes	10 min Z 1	2	15	NA	NA	0	2 minutes	Flexibilité
<b>Entraînement 5</b>	Musculation	Endurance	Modérée	45 minutes	10 min Z1	2	15	NA	NA	0	2 minutes	Flexibilité
<b>Commentaires</b>												

Explication	Entraînement 1	Entraînement 2	Entraînement 3	Entraînement 4	Entraînement 5
				Voir Annexe 2	Voir Annexe 2
<b>Sport</b>	Vélo/Technique	Randonnée/Raquette/etc.	Natation/Course/Vélo/ etc.	Musculation	Musculation
<b>Échauffement</b>	10 min Z 1, 80 rpm 5 min Z 2, 90 rpm	5 min Z 1	5 min Z 1	10 min Z 1	10 min Z 1
<b>Nombre de série 4X</b>	2 min Z 3, 80 rpm Assis 2 min Z 4, 70 rpm Debout 2 min Z 3, 90 rpm Assos 2 min Z 4, 70 rpm Debout 2 min Z 2, 90 rpm Assis	2 h 50 Z 1-2	1 h 05 Z 2	1- Faire 2 x le circuit de 8 exercices. 2-Prendre 2 min de repos entre les circuits.	1- Faire 2 x le circuit de 8 exercices. 2-Prendre 2 min de repos entre les circuits.
<b>Récupération</b>	5 min Z 1, 90 rpm	5 min Z 1	5 min Z 1	Retour au calme	Retour au calme

+ Flexibilité 15 à 20 minutes tout de suite après l'entraînement ou plus tard en soirée.  
Voir Annexe 1 pour les exercices de flexibilité.

# Semaine du 21 février 2011



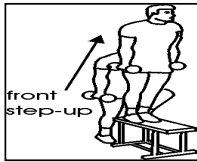
	Sport	Type	Intensité	Durée totale	Échauffement	Nb séries	Nb de répétitions	Durée de l'effort	Cadence RPM	Durée de récupération	Récupération entre séries	Récupération
<b>Entraînement 1</b>	Vélo	Technique	Élevé	1h 10	5 min Z 1	5	5	10 min Z 1 à 4	60 à 90	NA	NA	5 min Z1
<b>Entraînement 2</b>	Divers	Continu	Légère	3 h - 4 h	5 min Z 1	1	NA	3 h -4 h Z 1	NA	NA	NA	5 min Z 1
<b>Entraînement 3</b>	Divers	Continu	Modérée	45 min	5 min Z 1	1	NA	35 min Z 2	NA	NA	NA	5 min Z 1
<b>Entraînement 4</b>	Musculation	Endurance	Modérée	45 minutes	10 min Z 1	2	15	NA	NA	0	2 minutes	Flexibilité
<b>Entraînement 5</b>	Musculation	Endurance	Modérée	45 minutes	10 min Z1	2	15	NA	NA	0	2 minutes	Flexibilité
<b>Commentaires</b>												

Explication	Entraînement 1	Entraînement 2	Entraînement 3	Entraînement 4	Entraînement 5
				Voir Annexe 2	Voir Annexe 2
<b>Sport</b>	Vélo/Technique	Randonnée/Raquette/etc.	Natation/Course/Vélo/ etc.	Musculation	Musculation
<b>Échauffement</b>	10 min Z 1, 90 rpm 5 min Z 2, 80 rpm	5 min Z 1	5 min Z 1	10 min Z 1	10 min Z 1
<b>Nombre de séries 5X</b>	2 min Z 3, 80 rpm Assis 2 min Z 4, 70 rpm Debout 2 min Z 3, 90 rpm Assis 2 min Z 4, 70 rpm Debout 2 min Z 2, 90 rpm Assis	3 à 4 h Z 1-2	35 min Z 2	1- Faire 2 x le circuit de 8 exercices.  2-Prendre 2 min de repos entre les circuits.	1- Faire 2 x le circuit de 8 exercices.  2-Prendre 2 min de repos entre les circuits.
<b>Récupération</b>	5 min Z 1, 90 rpm	5 min Z 1	5 min Z 1	Retour au calme	Retour au calme

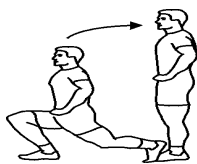
+ Flexibilité

15 à 20 minutes tout de suite après l'entraînement ou plus tard en soirée.  
Voir Annexe 1 pour les exercices de flexibilité.

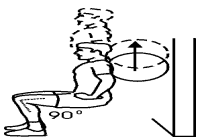
**ANNEXE 2**  
**Préparation physique**  
**Musculation**



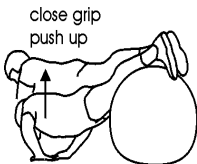
<b>1</b>	Nom:	Quadriceps + Fessier					
	Date:						
	Charge:	Facultatif					
	Répétitions:	15					
	Série:	2					
	Récupération:						



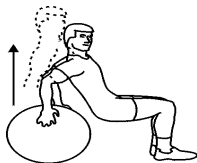
<b>2</b>	Nom:	Quadriceps + Fessier+ Ischio-jambier					
	Date:						
	Charge:						
	Répétitions:	20		Alterner les jambes			
	Série:	2					
	Récupération:						



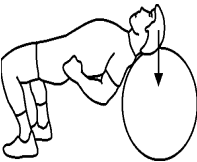
<b>3</b>	Nom:	Quadriceps /Exercice isométrique					
	Date:						
	Charge:						
	Répétitions:	60 s		Garder la position 60 secondes			
	Série:	2					
	Récupération:						



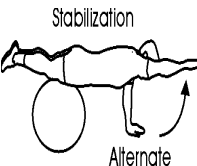
<b>4</b>	Nom:	Pectoraux/Triceps					
	Date:						
	Charge:						
	Répétitions:	15					
	Série:	2					
	Récupération:						



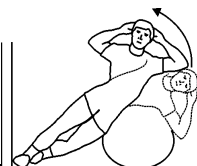
<b>5</b>	Nom:	Triceps					
	Date:						
	Charge:						
	Répétitions:	12					
	Série:	2					
	Récupération:						



<b>6</b>	Nom:	Cou/Stabilisateur					
	Date:						
	Charge:						
	Répétitions:	45 s					
	Série:	2					
	Récupération:						

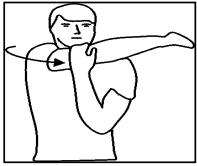


<b>7</b>	Nom:	Abdominaux/Stabilisateur					
	Date:						
	Charge:						
	Répétitions:	20					
	Série:	2					
	Récupération:						

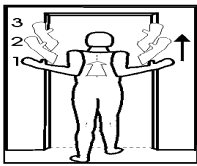


<b>8</b>	Nom:	Abdominaux					
	Date:						
	Charge:						
	Répétitions:	Maximum					
	Série:	2					
	Récupération:						

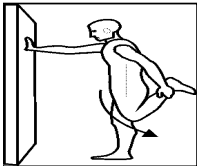
**FLEXIBILITÉ**



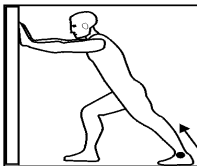
<b>1</b>	Nom:	Flex épaules							
	Date:								
	Charges:	30 s							
	Répétitions:								
	Série:	2							
	Récupération:	15 s							



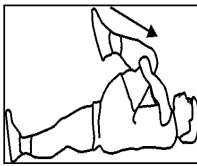
<b>2</b>	Nom:	Flex épaules							
	Date:								
	Charges:	30 s							
	Répétitions:								
	Série:	2							
	Récupération:	15 s							



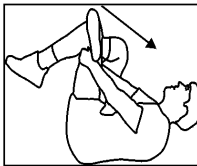
<b>3</b>	Nom:	Flex quad							
	Date:								
	Charges:	30 s							
	Répétitions:								
	Série:	2							
	Récupération:	15 s							



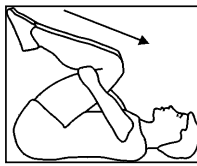
<b>4</b>	Nom:	Flex mollet							
	Date:								
	Charges:	30 s							
	Répétitions:								
	Série:	2							
	Récupération:	15 s							



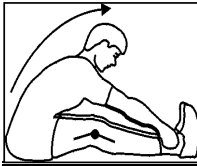
<b>5</b>	Nom:	Flex dos							
	Date:								
	Charges:	30 s							
	Répétitions:								
	Série:	2							
	Récupération:	15 s							



<b>6</b>	Nom:	Flex dos							
	Date:								
	Charges:	30 s							
	Répétitions:								
	Série:	2							
	Récupération:	15 s							



<b>7</b>	Nom:	Flex dos							
	Date:								
	Charges:	30 s							
	Répétitions:								
	Série:	2							
	Récupération:	15 s							



<b>8</b>	Nom:	Flex fessier							
	Date:								
	Charges:	30 s							
	Répétitions:								
	Série:	3							
	Récupération:	15 s							