

Particularité facultative de cette phase d'entraînement!!!!

Se trouver un défi de groupe ou un événement de masse pour vous sensibiliser à l'effort de groupe

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.

**Vous devez prendre 48 heures ou plus entre l'entraînement de résistance spécifique et l'entraînement de puissance.**

### Musculation et Flexibilité

La musculation est maintenant facultative. Elle peut cependant être utile pour ceux et celles qui désirent optimiser leur entraînement.

On vous recommande une fois par semaine pour entretenir vos gains de force.

Il est possible de choisir 3 à 4 exercices dans les programmes musculaires inclus dans la phase de préparation physique générale.

Selon les dernières études, 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!

Il est recommandé de prendre 48 heures ou plus entre l'entraînement de résistance spécifique et l'entraînement de puissance.

## Semaine du 28 mars au 17 avril 2011 (Avancé et Encadreur)

	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	Résistance/spécifique	Très élevée	1 h 17	15 min Z 1-2	1	NA	57 min Z 2-4	60-90	NA	NA	5 min Z1
<b>Entraînement 2</b>	Divers	Volume	Modérée	2 h 15 à 2 h 45	5 min Z1	1	NA	2 h 05 à 2 h 35 Z 1-2	NA	NA	NA	5 min Z 1
<b>Entraînement 3</b>	Divers	Repos Actif	Légère	Max 60 min	5 min Z 1	1	NA	50 min Z 1	NA	NA	NA	5 min Z 1
<b>Entraînement 4</b>	Divers	Continu/Tempo	Élevée	1 h 15	5 min Z 1	1	NA	1 h 05, fin Z 2	90	NA	NA	5 min Z 1
<b>Entraînement 5</b>	Vélo	Puissance	Très élevée	45 minutes	15 min Z 1-3	2	15	15 s max	90	30 s, repos	3 min	5 min Z 1

### Détails

Explication	Entraînement 1	Entraînement 2	Entraînement 3	Entraînement 4	Entraînement 5		
<i>Sport</i>	Vélo	Raquette/Vélo/Ski fond	Au choix	Vélo/Raquette/Ski de fond	Vélo		
<i>Type</i>	Résistance/Spécifique	Volume	Repos Actif (Facultatif)	Continu/Tempo	Puissance		
<i>Échauffement</i>	10 min, Z 1 à 90 rpm 5 min, Z 2 à 80 rpm	5 min, Z 1		5 min, Z 1	5 min, Z 1 à 80 rpm 5 min, Z 2 à 90 rpm 5 min, Z 3 à 100 rpm		
<b>Nombre de séries 1X</b>	1 min, Z 3 à 80 rpm 1 min, Z 2 à 90 rpm 1 min, Z 3 à 70 rpm	<b>Semaine du 28 mars:</b> 2 h 05, Z 1 à Z 2	Max 60 min, Z1	1 h 05, fin Z 2 début Z 3 Parcours en continu avec dénivelés variés	<b>Nombre de séries 2X</b>	<b>Répétitions 15 X</b>	15 s, max à 90 rpm 30 s, repos actif
	2 min, Z 2 à 80 rpm 1 min, Z 4 à 60 rpm 3 min, Z 2 à 80 rpm				<b>Semaine du 4 avril:</b> 2 h 20, Z 1 à Z 2	<b>Récupération entre les séries</b>	3 min, Z 1 à 90 rpm
	2 min, Z 3 à 80 rpm 1 min, Z 2 à 90 rpm 2 min, Z 3 à 70 rpm 2 min, Z 2 à 80 rpm 2 min, Z 4 à 60 rpm 3 min, Z 2 à 80 rpm				<b>Semaine du 11 avril:</b> 2 h 35, Z 1 à Z 2	Le repos actif veut simplement dire de continuer à tourner les jambes sans aucune tension.	
	3 min, Z 3 à 80 rpm 1 min, Z 2 à 90 rpm 3 min, Z 3 à 70 rpm						
	2 min, Z 2 à 80 rpm 3 min, Z 4 à 60 rpm 3 min Z 2 à 80 rpm						
	1 min, Z 3 à 80 rpm 1 min, Z 2 à 90 rpm 1 min, Z 3 à 70 rpm 2 min, Z 2 à 80 rpm 1 min, Z 4 à 60 rpm 3 min, Z 2 à 80 rpm						
	2 min, Z 3 à 80 rpm 1 min, Z 2 à 90 rpm 2 min, Z 3 à 70 rpm 2 min, Z 2 à 80 rpm 2 min, Z 4 à 60 rpm 3 min, Z 2 à 80 rpm						
	5 min, Z 1 à 90 rpm	5 min Z 1				5 min Z 1	5 min Z 1

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

Voir Annexe 1 pour exercices de flexibilité.

## Semaine du 18 avril au 1er mai 2011 ( Avancé et Encadreur)

	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	Résistance/spécifique	Très élevée	1 h 23	15 min Z 1-2	1	NA	1 h 03 Z 2-4	60-90	NA	NA	5 min Z1
<b>Entraînement 2</b>	Divers	Volume	Modérée	3 h 00	5 min Z1	1	NA	2 h 50 Z 1-2	NA	NA	NA	5 min Z 1
<b>Entraînement 3</b>	Divers	Repos Actif	Légère	Max 60 min	5 min Z 1	1	NA	50 min Z 1	NA	NA	NA	5 min Z 1
<b>Entraînement 4</b>	Divers	Continu/Tempo	Élevée	1h 15	5 min Z 1	1	NA	1 h 05, fin Z 2	90	NA	NA	5 min Z 1
<b>Entraînement 5</b>	Vélo	Puissance	Très élevée	53 minutes	15 min Z 1-3	2	15	30 s, max	90	30 s, repos	3 min	5 min Z 1

*Détails*

Explication	Entraînement 1	Entraînement 2	Entraînement 3	Entraînement 4	Entraînement 5						
<i>Sport</i>	Vélo	Raquette/Vélo/Ski fond	Au choix	Vélo/Raquette/Ski de fond	Vélo						
<i>Type</i>	Résistance/Spécifique	Volume	Repos Actif (Facultatif)	Continu/Tempo	Puissance						
<i>Échauffement</i>	10 min, Z 1 à 90 rpm 5 min, Z 2 à 80 rpm	5 min, Z 1		5 min, Z 1	5 min, Z 1 à 80 rpm 5 min, Z 2 à 90 rpm 5 min, Z 3 à 100 rpm						
<b>Nombre de Séries 1X</b>	3 min, Z 3 à 80 rpm 1 min, Z 2 à 90 rpm 3 min, Z 3 à 70 rpm 2 min, Z 2 à 80 rpm 3 min, Z 4 à 60 rpm 3 min, Z 2 à 80 rpm	Assis Assis Assis Assis Debout Assis	<b>Semaine du 18 avril:</b> 2 h 50, Z 1 à Z 2	Max 60 min, Z1  1 h 05, fin Z 2 début Z 3 Parcours en continu avec dénivelés variés	<table border="1"> <tr> <td><b>Nombre de séries 2X</b></td> <td><b>Répétitions 15 X</b></td> <td>30 s, max à 90 rpm 30 s, repos actif</td> </tr> <tr> <td colspan="2"><b>Récupé entre les séries</b></td> <td>3 min, Z 1 à 90 rpm</td> </tr> </table>	<b>Nombre de séries 2X</b>	<b>Répétitions 15 X</b>	30 s, max à 90 rpm 30 s, repos actif	<b>Récupé entre les séries</b>		3 min, Z 1 à 90 rpm
	<b>Nombre de séries 2X</b>	<b>Répétitions 15 X</b>	30 s, max à 90 rpm 30 s, repos actif								
	<b>Récupé entre les séries</b>		3 min, Z 1 à 90 rpm								
	2 min, Z 3 à 80 rpm 1 min, Z 2 à 90 rpm 2 min, Z 3 à 70 rpm 2 min, Z 2 à 80 rpm 2 min, Z 4 à 60 rpm 3 min, Z 2 à 80 rpm	Assis Assis Assis Assis Debout Assis	<b>Semaine du 25 avril:</b> 2 h 50, Z 1 à Z 2								
	1 min, Z 3 à 80 rpm 1 min, Z 2 à 90 rpm 1 min, Z 3 à 70 rpm 2 min, Z 2 à 80 rpm 1 min, Z 4 à 60 rpm 3 min Z 2 à 80 rpm	Assis Assis Assis Assis Debout Assis									
	2 min, Z 3 à 80 rpm 1 min, Z 2 à 90 rpm 2 min, Z 3 à 70 rpm 2 min, Z 2 à 80 rpm 2 min, Z 4 à 60 rpm 3 min, Z 2 à 80 rpm	Assis Assis Assis Assis Debout Assis									
	3 min, Z 3 à 80 rpm 1 min, Z 2 à 90 rpm 3 min, Z 3 à 70 rpm 2 min, Z 2 à 80 rpm 3 min, Z 4 à 60 rpm 3 min, Z 2 à 80 rpm	Assis Assis Assis Assis Debout Assis									
	3 min, Z 3 à 80 rpm 1 min, Z 2 à 90 rpm 3 min, Z 3 à 70 rpm 2 min, Z 2 à 80 rpm 3 min, Z 4 à 60 rpm 3 min, Z 2 à 80 rpm	Assis Assis Assis Assis Debout Assis									
	3 min, Z 3 à 80 rpm 1 min, Z 2 à 90 rpm 3 min, Z 3 à 70 rpm 2 min, Z 2 à 80 rpm 3 min, Z 4 à 60 rpm 3 min, Z 2 à 80 rpm	Assis Assis Assis Assis Debout Assis									
	3 min, Z 3 à 80 rpm 1 min, Z 2 à 90 rpm 3 min, Z 3 à 70 rpm 2 min, Z 2 à 80 rpm 3 min, Z 4 à 60 rpm 3 min, Z 2 à 80 rpm	Assis Assis Assis Assis Debout Assis									
	3 min, Z 3 à 80 rpm 1 min, Z 2 à 90 rpm 3 min, Z 3 à 70 rpm 2 min, Z 2 à 80 rpm 3 min, Z 4 à 60 rpm 3 min, Z 2 à 80 rpm	Assis Assis Assis Assis Debout Assis									
	3 min, Z 3 à 80 rpm 1 min, Z 2 à 90 rpm 3 min, Z 3 à 70 rpm 2 min, Z 2 à 80 rpm 3 min, Z 4 à 60 rpm 3 min, Z 2 à 80 rpm	Assis Assis Assis Assis Debout Assis									
	3 min, Z 3 à 80 rpm 1 min, Z 2 à 90 rpm 3 min, Z 3 à 70 rpm 2 min, Z 2 à 80 rpm 3 min, Z 4 à 60 rpm 3 min, Z 2 à 80 rpm	Assis Assis Assis Assis Debout Assis									
	<i>Récupération</i>	5 min, Z 1 à 90 rpm	5 min Z 1				5 min Z 1	5 min Z 1			

Le repos actif veut simplement dire de continuer à tourner les jambes sans aucune tension.

+ *Flexibilité* 15 à 20 minutes tout de suite après l'entraînement ou plus tard en soirée.

*Voir Annexe 1 pour exercices de flexibilité.*