

Particularités de cette phase d'entraînement

Faire les deux journées de volume consécutivement (samedi et dimanche).

Lors des entraînements de volume de 3 heures et plus, vous pouvez scinder les entraînements en deux. Ex: 1 h 30 le matin et 1 h 30 le soir.

Vous aurez la chance de vous reposer bientôt. À venir le 6 juin, le plan d'entraînement suivant...

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.

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 de musculation inclus dans la phase de préparation physique générale.

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!

Lors des entrainements de volume de 3 heures et plus, vous pouvez les scinder en deux. Ex: 1 h 30 le matin et 1 h 30 le soir

Faire les deux journées de volume consécutivement (samedi et dimanche). Garder une journée de volume pour un parcours à grand dénivelé (côte +++).

Semaine du 2 mai au 22 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
Entraînement 1	Vélo	Continu/Tempo	Élevée	90 minutes	5 min Z1	1	NA	80 min, milieu Z2	90	NA	NA	5 min Z1
Entraînement 2	Vélo	Repos Actif	Légère	75 minutes	5 min Z1	1	NA	65 min Z1	NA	NA	NA	5 min Z1
Entraînement 3	Vélo	Intervalle/Résistance	Très élevée	60 à 100 minutes	15 min Z1-Z2	1	10	40 à 80 min Z3	90	NA	NA	5 min Z1
Entraînement 4	Vélo	Volume/Côtes	Modérée	2 h à 3 h	5 min Z1	1	NA	1 h 50 à 2 h 50 Z1-Z2	NA	NA	NA	5 min Z1
Entraînement 5	Vélo	Volume	Modérée	2 h à 3 h	5 min Z1	1	NA	1 h 50 à 2 h 50 Z1-Z2	NA	NA	NA	5 min Z1

Détails

Explication	Entraînement 1	Entraînement 2	Entraînement 3		Entraînement 4	Entraînement 5	
Sport	Vélo	Vélo	Vélo		Vélo	Vélo	
Type	Continu/Tempo	Repos Actif (Facultatif)	Résistance		Volume/Côtes	Volume	
Échauffement	5 min Z1	5 min Z1	10 min Z1 à 90 rpm 5 min Z2 à 80 rpm		5 min Z1	5 min Z1	
	80 min, milieu Z2 →Parcours en continu avec dénivelés variés →Vous pouvez attaquer les côtes, si grand dénivelé lors du GDPL	65 min Z1	Nombre de séries 1 X	Nombre de répétitions 10 X	Sem du 2 mai: 2 min, milieu Z3 2 min Z2	Sem du 2 mai: 1 h 50 Z1-Z2	Sem du 2 mai: 1 h 50 Z1-Z2
		Sem du 9 mai: 4 min, milieu Z3 2 min Z2			Sem du 9 mai: 2 h 20 Z1- Z2	Sem du 9 mai: 2 h 20 Z1-Z2	
		Sem du 16 mai: 6 min, milieu Z 3 2 min Z2			Sem du 16 mai: 2 h 50 Z1-Z2	Sem du 16 mai: 2 h 50 Z1-Z2	
Récupération	5 min Z1	5 min Z1	5 min Z1		5 min Z1	5 min Z1	

+ 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 23 mai au 5 juin 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
Entraînement 1	Vélo	Continu/Tempo	Élevée	90 minutes	5 min Z1	1	NA	80 min, milieu Z2	90	NA	NA	5 min Z1
Entraînement 2	Vélo	Repos Actif	Légère	75 minutes	5 min Z1	1	NA	65 min Z1	NA	NA	NA	5 min Z1
Entraînement 3	Vélo	Intervalle/Résistance	Très élevée	1 h 50 à 2 h	15 min Z1-Z2	1	NA	1 h 30 à 1 h 40 Z3	90	NA	NA	5 min Z1
Entraînement 4	Vélo	Volume/côte	Modérée	3 h 30 à 4 h	5 min Z1	1	NA	3 h 20 à 3 h 50 Z1-Z2	NA	NA	NA	5 min Z1
Entraînement 5	Vélo	Volume	Modérée	3 h 30 à 4 h	5 min Z1	1	NA	3 h 20 à 3 h 50 Z1-Z2	NA	NA	NA	5 min Z1

Détails

Explication	Entraînement 1	Entraînement 2	Entraînement 3		Entraînement 4	Entraînement 5	
Sport	Vélo	Vélo	Vélo		Vélo	Vélo	
Type	Continu/Tempo	Repos Actif	Intervalle/Résistance		Volume/Grand dénivelé	Volume	
Échauffement	5 min Z1	5 min Z1	10 min Z1 à 90 rpm 5 min Z2 à 90 rpm		5 min Z1	5 min Z1	
	80 min, milieu Z2 →Parcours en continu avec dénivelés variés →Vous pouvez attaquer les côtes, si grand dénivelé lors du GDPL	65 min Z1	Nombre de séries 1 X	Nombre de répétitions 10 X	Semaine du 23 mai: 7 min, milieu Z3 2 min Z2	Semaine du 23 mai: 3 h 20 Z1-Z 2	Semaine du 23 mai: 3 h 20 Z1-Z 2
					Semaine du 30 mai: 8 min, milieu Z 3 2 min Z2	Semaine du 30 mai: 3 h 50 Z1-Z2	Semaine du 30 mai: 3 h 50 Z1-Z2
Récupération	5 min Z1		5 min Z1		5 min Z1	5 min Z1	

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

Vous aurez la chance de vous reposer bientôt. À venir le 6 juin, le plan d'entraînement suivant....