

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 entraînements 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).

Semaine du 2 mai au 22 mai 2011 (Débutant et intermédiaire)

	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	75 minutes	5 min Z1	1	NA	65 min, milieu Z2	90	NA	NA	5 min Z1
Entraînement 2	Vélo	Repos Actif	Légère	60 minutes	5 min Z1	1	NA	50 min Z1	NA	NA	NA	5 min Z1
Entraînement 3	Vélo	Intervalle/Résistance	Élevée	50 à 70 minutes	15 min Z1-2	1	10	30 à 50 min, Z3	90	NA	NA	5 min Z1
Entraînement 4	Vélo	Volume	Modérée	1 h 30 à 2 h	5 min Z1	1	NA	1 h 20 à 1 h 50 Z1-2	NA	NA	NA	5 min Z1
Entraînement 5	Vélo	Volume	Modérée	1 h 30 à 3h	5 min Z1	1	NA	1 h 20 à 2 h 50 Z1- 2	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	Volume	
Échauffement	5 min Z1	5 min Z1	10 min Z1, 90 rpm 5 min Z2, 90 rpm		5 min Z1	5 min Z1	
	65 min, milieu Z2 →Parcours en continu avec dénivelés variés →Vous pouvez attaquer les côtes, si grand dénivelé lors du GDPL	50 min Z1	Nombre de séries 1 X	Nombre de répétitions 10 X	Semaine du 2 mai: 1 min, milieu Z3 2 min Z2	Semaine du 2 mai: 1 h 20 Z1-Z2	Semaine du 2 mai: 1 h 20 Z1- Z2
		Semaine du 9 mai: 2 min, milieu Z3 2 min Z2			Semaine du 9 mai: 1 h 50 Z1- Z2	Semaine du 9 mai: 1 h 50 Z1 - Z2	
		Semaine du 16 mai: 3 min, milieu Z3 2 min Z2			Semaine du 16 mai: 1 h 50 Z1-Z2	Semaine 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 (Débutant et intermédiaire)

	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	75 minutes	5 min Z1	1	NA	65 min, milieu Z2	90	NA	NA	5 min Z1
Entraînement 2	Vélo	Repos Actif	Légère	60 minutes	5 min Z1	1	NA	50 min Z1	NA	NA	NA	5 min Z1
Entraînement 3	Vélo	Intervalle/Résistance	Élevée	80 à 90 minutes	15 min Z1-2	1	10	60 à 70 min Z3	90	NA	NA	5 min Z1
Entraînement 4	Vélo	Volume	Modérée	2 h 30 à 3 h	5 min Z1	1	NA	2 h 20 à 2 h 50 Z1-Z2	NA	NA	NA	5 min Z1
Entraînement 5	Vélo	Volume	Modérée	3 h	5 min Z1	1	NA	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	Intervalle/Résistance		Volume	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	
	65 min, milieu Z2 →Parcours en continu avec dénivelés variés →Vous pouvez attaquer les côtes, si grand dénivelé lors du GDPL	5 min Z1	Nombre de séries 1 X	Nombre de répétitions 10 X	Semaine du 23 mai: 4 min, milieu Z3 2 min Z2	Semaine du 23 mai: 2 h 20 Z1-Z2	Semaine du 23 mai: 2 h 50 Z1-Z2
					Semaine du 30 mai: 5 min, milieu Z3 2 min Z2	Semaine du 30 mai: 2 h 50 Z1-Z2	Semaine du 30 mai: 2 h 50 Z1-Z2
Récupération	5 min Z1	5 min Z1	5 min Z1 à 90 rpm		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.

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