

Ceux qui ont fait le programme avec le plus de constance possible auront la chance de participer à cet événement avec le sourire.

---

Bravo! Vous êtes maintenant prêts.  
Amusez-vous au Grand défi Pierre Lavoie!!!!

---

Attention durant cette dernière période, vous avez plein d'énergie et vous avez envie de continuer à faire beaucoup de volume d'entraînement, mais c'est à éviter. Gérer votre enthousiasme, surtout si vous avez de bonnes sensations.

---

## Alimentation

Maximiser votre énergie en faisant le plein de glucides les journées avant le Grand défi. Les jours 7 à 4 précédant le défi, diète normale avec environ 55% de glucides.

Par la suite, les derniers jours 3-2-1, augmenter le pourcentage de glucides dans votre alimentation à 75%. Cela ne veut pas dire de manger plus, mais de garder le même nombre de

## Musculation et Flexibilité

La musculation est maintenant terminée pour le programme du Grand défi Pierre Lavoie.

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

---

# Attention!

Attention durant cette dernière période, vous débordez d'énergie et vous avez envie de continuer à faire beaucoup de volume d'entraînement, mais c'est à éviter. Gérer votre enthousiasme, surtout si vous avez de bonnes sensations.

Faire les entraînements dans cet ordre.

## Semaine du 6 juin au 12 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
<b>Entraînement 1</b>	Vélo	Continu	Modérée	60 minutes	5 min Z 1	NA	NA	50 min Z 2	90	NA	NA	5 min Z 1
<b>Entraînement 2</b>	Vélo	Repos Actif	Légère	60 minutes	5 min Z 1	NA	NA	50 min Z 1	90	NA	NA	5 min Z 1
<b>Entraînement 3</b>	Vélo	Continu	Modérée	60 minutes	5 min Z 1	NA	NA	50 min Z 2	90	NA	NA	5 min Z1
<b>Entraînement 4</b>	Vélo	Continu	Modérée	2 h	5 min Z1	NA	NA	1 h 50 Z 2	90	NA	NA	5 min Z 1

*Détails*

Explication	Entraînement 1	Entraînement 2	Entraînement 3	Entraînement 4
<i>Sport</i>	Vélo	Vélo	Vélo	Vélo
<i>Type</i>	Continu/modéré	Repos Actif (Facultatif)	Continu/modéré	Continu
<i>Échauffement</i>	5 min, Z 1	5 min, Z 1	5 min, Z1	5 min, Z 1
	50 min, Z 2 Parcours plat	50 min, Z 1 Parcours plat	50 min zone 2 Parcours plat	1 h 50, Z 2 Parcours varié
<i>Récupération</i>	5 min Z 1	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.

## Semaine du 13 juin au 19 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
<b>Mercredi</b>	Vélo	Continu	Léger	60 minutes	5 min Z 1	NA	NA	50 min Z 1	90	NA	NA	5 min Z 1
<i>Détails</i>												

Explication	Mercredi
<i>Sport</i>	Vélo
<i>Type</i>	Continu
Échauffement	5 min, Z 1
	50 min, Z 1 Parcours plat
<i>Récupération</i>	5 min Z 1

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

Ceux qui ont fait le programme avec le plus de constance possible auront la chance de participer à cet événement avec le sourire.

Bravo! Vous êtes maintenant prêts. Amusez-vous au Grand défi Pierre Lavoie!!!!