

INTRODUCTION

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 attendre 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.

Nous vous recommandons une musculation 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 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!

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

Semaine du 28 février au 13 mars 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 et ployo.	Résist./spécifique	Très élevée	45 minutes	10 min Z 1-2	2	NA	10 min Z 3-4	60-120	NA	3 min Z 1	5 min Z1
Entraînement 2	Divers	Volume	Modérée	90 minutes	5 min Z1	1	NA	1 h 20 milieu Z 2	NA	NA	NA	5 min Z 1
Entraînement 3	Divers	Repos actif	Légère	Max 60 min	5 min Z 1	1	NA	50 min Z 1	NA	NA	NA	5 min Z 1
Entraînement 4	Divers	Continu/Tempo	Élevée	40 minutes	5 min Z 1	1	NA	30 min fin Z 2	NA	NA	NA	5 min Z 1
Entraînement 5	Vélo	Puissance	Très élevée	50 minutes	15 min Z 1-2	3	3	1 min Z 2 à max	80-90	1 min Arrêt	4 min Z 2	5 min Z 1
Détails												

Explication	Entraînement 1	Entraînement 2	Entraînement 3	Entraînement 4	Entraînement 5
<i>Sport</i>	Vélo et plyométrie	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>	5 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	10 min, Z 1 90 rpm 5 min, Z 2 100 rpm
Nombre de séries 2x	3 min, Z3 à 60 rpm 3 min, Z3 à 80 rpm 3 min, Z 3 à 100rpm 1 min, Z 4 à 120 rpm <i>Arrêt du vélo et faire au sol, 10 sauts sur place hauteur maximal +1 min de position chaise au mur, angle cuisse mollet à 90 °</i> 3 min, Z 1 90 rpm	1 h 20, milieu Z 2	Max 30 min, Z1	30 min, fin Z 2, début Z 3 Parcours en continu avec dénivelés variés	Nombre de séries 2X 50 s, Z 2 80 rpm Assis 10 s, max (110%) à 90 rpm Debout 1 min, repos (arrêt complet) Arrêt 40 s, Z 2 à 80 rpm, Assis 20 s, max (110%) à 90 rpm Debout 1 min, repos (arrêt complet) Arrêt 30 s, Z 2 à 80 rpm Assis 30 s, max (110%) à 90 rpm Debout 1 min, repos (arrêt complet) Arrêt 4 min, Z 2 à 90 rpm
<i>Récupération</i>	5 min, Z 1 90 rpm	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.

Voir Annexe 1 pour exercices de flexibilité

Semaine du 14 mars au 27 mars 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 et plyo.	Résist./spécifique	Très élevée	45 minutes	10 min Z 1-2	2	NA	10 min Z 3-4	60-120	NA	3 min Z 1	5 min Z1
Entraînement 2	Divers	Volume	Modérée	90 minutes	5 min Z1	1	NA	1 h 20 milieu Z 2	NA	NA	NA	5 min Z 1
Entraînement 3	Divers	Repos actif	Légère	Max 60 min	5 min Z 1	1	NA	50 min Z 1	NA	NA	NA	5 min Z 1
Entraînement 4	Divers	Continu/Tempo	Élevée	50 minutes	5 min Z 1	1	NA	40 min fin Z 2	NA	NA	NA	5 min Z 1
Entraînement 5	Vélo	Puissance	Très élevée	50 minutes	15 min Z 1-2	3	3	1 min Z 2 à max	80-90	1 min Arrêt	4 min Z 2	5 min Z 1

Détails

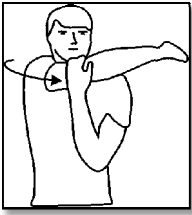
Explication	Entraînement 1	Entraînement 2	Entraînement 3	Entraînement 4	Entraînement 5
<i>Sport</i>	Vélo et plyométrie	Raquette/Vélo/Ski fond	Au choix	Vélo/Raquette/Ski de fond	Vélo
<i>Type</i>	Résistance/Spécifique	Volume	Repos actif (Facultatif)	Continu/Tempo	Puissance
<i>Échauffement</i>	5 min, Z 1 à 90 rpm 5 min, Z 2 à 80 rpm	5 min, Z 1	5 min, Z 1	5 min, Z 1	10 min, Z 1 90 rpm 5 min, Z 2 100 rpm
Nombre de séries 2x	3 min, Z3 à 60 rpm 3 min, Z3 à 80 rpm 3 min, Z 3 à 100rpm 1 min, Z 4 à 120 rpm <i>Arrêt du vélo et faire au sol, 10 sauts sur place hauteur maximal +1 min de position chaise au mur, angle cuisse mollet à 90 °</i> 3 min, Z 1 90 rpm	1 h 20, milieu Z 2	Max 40 min, Z1	40 min, fin Z 2, début Z 3 Parcours en continu avec dénivelés variés	Nombre de séries 3X 50 s, Z 2 80 rpm Assis 10 s, Max (110%) à 90 rpm Debout 1 min, repos (arrêt complet) Arrêt 40 s, Z 2 à 80 rpm, Assis 20 s, max (110%) à 90 rpm Debout 1 min, repos (arrêt complet) Arrêt 30 s, Z 2 à 80 rpm Assis 30 s, max (110%) à 90 rpm Debout 1 min, repos (arrêt complet) Arrêt 4 min, Z 2 à 90 rpm
<i>récupération</i>	5 min, Z 1 90 rpm	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.

Voir Annexe 1 pour exercices de flexibilité

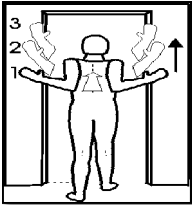
Client :

Consultant :



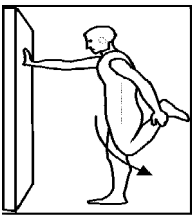
Nom : **Flex épaules**

Date :							
Charges :	30 s						
Répétitions :							
Série :	2						
Récupération :	15 s						



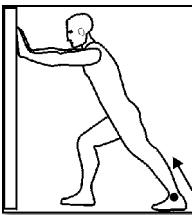
Nom : **Flex épaules**

Date :							
Charges :	30 s						
Répétitions :							
Série :	2						
Récupération :	15 s						



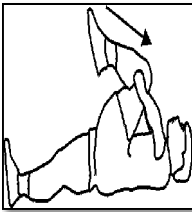
Nom : **Flex quad**

Date :							
Charges :	30 s						
Répétitions :							
Série :	2						
Récupération :	15 s						



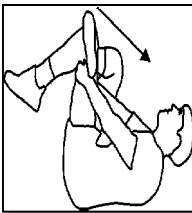
Nom : **Flex mollets**

Date :							
Charges :	30 s						
Répétitions :							
Série :	2						
Récupération :	15 s						



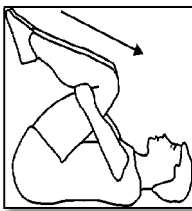
Nom : **Flex dos**

Date :							
Charges :	30 s						
Répétitions :							
Série :	2						
Récupération :	15 s						



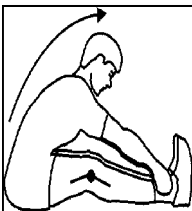
Nom : **Flex dos**

Date :							
Charges :	30 s						
Répétitions :							
Série :	2						
Récupération :	15 s						



Nom : **Flex dos**

Date :							
Charges :	30 s						
Répétitions :							
Série :	2						
Récupération :	15 s						



Nom : **Flex fessiers**

Date :							
Charges :	30 s						
Répétitions :							
Série :	3						
Récupération :	15 s						