

samedi 13 janvier	junior / adulte	02:30	route vitesse et force		Ne pas hésiter à diminuer le braquet ou choisir une pente plus douce si la Fc s'emballé dans le travail en côte, <b>Les braquets sont donnés à titre indicatif pour un junior</b>
	cadet	02:00			
	contenu	00:10	sprint vélocé	8" sprint R 52" x 10	
		00:20	force douce assis	4' force 52x16 70 RPM / 6' vélocité 110 RPM / 4' force 52x15 60 RPM / 6' vélocité 110 RPM	
		00:06	vélocité plat	80 % FCM	
00:06		vélocité côte	83% FCM		
	00:06	vélocité plat	83 % FCM		

dimanche 14 Janvier	junior / adulte	01:45	technique en côte		sortie un peu intense mais tout en vélocité pour privilégier l'intensité cardiovasculaire plutôt que musculaire
	cadet	01:30			
	contenu	5' à 8'	côte	assis survélocité (braquet trop petit)	
		5' à 8'	côte	sprint 15" au pied reste en vélocité	
		5' à 8'	côte	1/2 vélocité / 15" sprint milieu / 1/2 vélocité	
00:20		10 départs arrêtés braquet moyen	10 départs arrêté sur 6" R 2'		

mercredi 17 janvier	junior / adulte	02:00	vélocité		vélocité terrain varié en aisance respiratoire
	cadet	01:30			
	contenu				

dimanche 21 janvier	junior / adulte	02:45	route vitesse et force		les accélérations doivent permettre de rester en aisance respiratoire, on est loin du travail du rythme
	cadet	02:15			
	contenu	00:30	sprint progressif	(15" sprint progressif 52x16 R1'45 ) x 15	
		00:20	force douce plat assis	(3' force 60 à 70 RPM / 3' vélocité 100 à 120 RPM) X 3	
		00:12	accélérations vélocés	(2' accélération vélocité / 2' récupération) x 3	
00:20		sprint en alternant vélocité/force	10 x sprints explosifs 6" R 2'		

mercredi 24 janvier	junior / adulte	02:00	vélocité		vélocité terrain varié en aisance respiratoire
	cadet	01:30			
	contenu				

samedi 27 janvier	junior / adulte	03:00	route vitesse et force		les 20' de fractionné en vélocité préparent au travail du rythme en souplesse
	cadet	02:30			
	contenu	00:20	sprint vélocé	8" sprint R 52" x 20	
		00:20	côte à répétition en souplesse	3 x 6' en côte de 4 à 5% (assis, assis 30s /debout 30s, assis 1' / debout 1')	
		00:06	vélocité assis	85 % FCM - 100 RPM	
		00:06	force assis	75 % FCM 60 RPM	
		00:06	vélocité assis / debout	1' assis 70 % FCM / 1' debout à 85 % FCM	
		00:20	vélocité assis	5x (2' vélocité assis 70 % FCM / 2' vélocité assis 80 % FCM)	
00:10	force douce assis	force douce plat ex 52 x 16 à env 77 %FCM			

dimanche 28 janvier	junior / adulte	02:00	vélocité		sortie le dimanche matin + 45' footing l'après-midi
	cadet	01:20			
	contenu		sprint vélocité assis	10 x (6" sprint r 54")	
		sprint vélocité debout	10 x (6" sprint r 54")		

mercredi 31 janvier	junior / adulte	02:00	liaison vélocité force		
	cadet	01:30			
	contenu	00:10	acceleration force/vélocité	20" acc force assis / 40" vélocité sur élan	
		00:20	sprints	10" sprint vélocité R 1 à 2 MINUTES	
		00:10	acceleration vélocité/force	(10" acc vélocité / 30" acc force gros plateau r 1'20) x 5	