

| DATE | GROUPE | DUREE | THEME | CONTENU SEANCE | | | REMARQUES |
|------------------------|--------|-------|------------------------------|----------------|-------------------------------------|---|---|
| | | | | temps | exercice | détail | |
| mercredi 20/12/2017 | junior | 01:30 | vélo routes vélocité | 00:10:00 | 10 sprints véloce debout | 10 x (8" sprint véloce R52") | Ne pas dépasser 66% à 75% de la FCMax en fréquence moyenne, remarque valable pour tout le cycle foncier (jusqu'à la mi février) fourchette basse en début de cycle et haute en fin de cycle |
| | cadet | 01:20 | | 00:10:00 | 10 sprints véloce assis | 10 x (8" sprint véloce R52") | |
| samedi 23/12/2017 | junior | 02:00 | vélo côtes véloce | 00:40:00 | 6 côtes hypervéloce | 6 côtes de 4 à 6' braquet trop petit, 78% à 80% de FcMax / 100 à 110RPM | RPM => rotations par minute, sans capteur de cadence on peut faire une estimation sur 15 secondes ex: 100 RPM => 25 rotations en 15 seconde |
| | cadet | 01:45 | | 00:15:00 | accelerations véloce | 5 x (30s acceleration véloce assis R 2'30) | |
| dimanche 24/12/2017 | junior | 00:40 | footing à jeun | | | | (boire un verre d'eau avant de partir): 40' maxi cool |
| | cadet | 00:40 | | | | | |
| mardi 26/12/2017 | junior | 02:15 | vélo route vélocité et force | 00:10:00 | vélocité plat | 78 % de FcMax / 100 à 110RPM | |
| | cadet | 02:00 | | 00:50:00 | sprints en alternant vélocité/force | 10 x (8" sprint R 5') | |
| | | | | 00:10:00 | vélocité plat | 80% de FcMax / 115 RPM | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|---|-------|-------|-------|--------------------------------|--|----------|----------------|--|----------|-------------------|---|--|----------------|---|---|-------------|---|--|
| <p>mercredi 27/12/2017</p> | <table border="1"> <tr> <td>junior</td> <td>00:40</td> </tr> <tr> <td>cadet</td> <td>00:40</td> </tr> </table> | junior | 00:40 | cadet | 00:40 | <p>30/30</p> | <table border="1"> <tr> <td>00:20:00</td> <td>footing</td> <td></td> </tr> <tr> <td>00:12:00</td> <td>30/30</td> <td>2 x 6'</td> </tr> <tr> <td>00:10:00</td> <td>footing</td> <td></td> </tr> </table> | 00:20:00 | footing | | 00:12:00 | 30/30 | 2 x 6' | 00:10:00 | footing | | | | | |
| junior | 00:40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| cadet | 00:40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 00:20:00 | footing | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 00:12:00 | 30/30 | 2 x 6' | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 00:10:00 | footing | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>jeudi 28/12/2017</p> | <table border="1"> <tr> <td>junior</td> <td>01:45</td> </tr> <tr> <td>cadet</td> <td>01:30</td> </tr> </table> | junior | 01:45 | cadet | 01:30 | <p>vélo technique en côte</p> | <table border="1"> <tr> <td>00:08:00</td> <td>côte de 5 à 8'</td> <td>assis survélocité (braquet trop petit)</td> </tr> <tr> <td>00:08:00</td> <td>côte de 5 à 8'</td> <td>sprint 15" au pied reste en vélocité</td> </tr> <tr> <td>00:08:00</td> <td>côte de 5 à 8'</td> <td>1/2 vélocité / 15" sprint milieu en vélocité / 1/2 vélocité</td> </tr> <tr> <td>00:20:00</td> <td>sprint côte</td> <td>10 x (sprint force max en côte 6" R 2')</td> </tr> </table> | 00:08:00 | côte de 5 à 8' | assis survélocité (braquet trop petit) | 00:08:00 | côte de 5 à 8' | sprint 15" au pied reste en vélocité | 00:08:00 | côte de 5 à 8' | 1/2 vélocité / 15" sprint milieu en vélocité / 1/2 vélocité | 00:20:00 | sprint côte | 10 x (sprint force max en côte 6" R 2') | <p>sortie un peu intense mais tout en vélocité pour privilégier l'intensité cardiovasculaire plutôt que musculaire</p> |
| junior | 01:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| cadet | 01:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 00:08:00 | côte de 5 à 8' | assis survélocité (braquet trop petit) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 00:08:00 | côte de 5 à 8' | sprint 15" au pied reste en vélocité | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 00:08:00 | côte de 5 à 8' | 1/2 vélocité / 15" sprint milieu en vélocité / 1/2 vélocité | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 00:20:00 | sprint côte | 10 x (sprint force max en côte 6" R 2') | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>vendredi 29/12/2017</p> | <table border="1"> <tr> <td>junior</td> <td>01:00</td> </tr> <tr> <td>cadet</td> <td>01:00</td> </tr> </table> | junior | 01:00 | cadet | 01:00 | <p>footing et seuil</p> | <table border="1"> <tr> <td>00:20:00</td> <td>footing</td> <td></td> </tr> <tr> <td>00:15:00</td> <td>allure vite</td> <td>2 x 6' vite</td> </tr> <tr> <td>00:20:00</td> <td>footing</td> <td></td> </tr> </table> | 00:20:00 | footing | | 00:15:00 | allure vite | 2 x 6' vite | 00:20:00 | footing | | <p>adapter la durée de la séance suivant la forme</p> | | | |
| junior | 01:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| cadet | 01:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 00:20:00 | footing | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 00:15:00 | allure vite | 2 x 6' vite | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 00:20:00 | footing | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>samedi 30/12/2017</p> | <table border="1"> <tr> <td>junior</td> <td>02:30</td> </tr> <tr> <td>cadet</td> <td>02:00</td> </tr> </table> | junior | 02:30 | cadet | 02:00 | <p>route vélocité et force</p> | <table border="1"> <tr> <td>00:10:00</td> <td>sprint véloce</td> <td>10 x (8" sprint R 52")</td> </tr> <tr> <td>00:20:00</td> <td>force douce assis</td> <td>4' force 70 RPM / 6' vélocité 110 RPM / 4' force 60 RPM / 6' vélocité 110 RPM</td> </tr> </table> | 00:10:00 | sprint véloce | 10 x (8" sprint R 52") | 00:20:00 | force douce assis | 4' force 70 RPM / 6' vélocité 110 RPM / 4' force 60 RPM / 6' vélocité 110 RPM | <p>Ne pas hésiter à diminuer le braquet ou choisir une pente plus douce si la Fc s'emballe dans le travail en côte</p> | | | | | | |
| junior | 02:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| cadet | 02:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 00:10:00 | sprint véloce | 10 x (8" sprint R 52") | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 00:20:00 | force douce assis | 4' force 70 RPM / 6' vélocité 110 RPM / 4' force 60 RPM / 6' vélocité 110 RPM | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

dimanche
31/12/2017

| | |
|--------|-------|
| junior | 01:30 |
| cadet | 01:15 |

vélo route vélocité

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

sorties sur deux jours consécutifs: se freiner

mardi
02/01/2018

| | |
|--------|-------|
| junior | 02:45 |
| cadet | 02:15 |

vélo route vélocité et force

| | | |
|----------|------------------------|--|
| 00:30:00 | 15 sprints progressifs | (15" sprint progressif 52x16 R1'45) x 15 |
| 00:20:00 | force douce plat assis | 3 x (3' force 60 à 70 RPM / 3' vélocité 100 à 120 RPM) |
| 00:12:00 | accélération véloces | 3 x (2' accélération vélocité / 2' récupération) |
| 00:20:00 | sprints explosifs | 10 x (6" sprint R 1 à 2') en alternant force et vélocité |

les accélérations doivent permettre de rester en aisance respiratoire, on est loin du travail du rythme

mercredi
03/01/2018

| | |
|--------|-------|
| junior | 00:50 |
| cadet | 00:50 |

1'/1'

| | | |
|----------|---------|--|
| 00:20:00 | footing | |
| 00:20:00 | 1'/1' | |
| 00:10:00 | footing | |
| | | |

jeudi
04/01/2018

| | |
|--------|-------|
| junior | 02:00 |
| cadet | 01:45 |

vélo technique en côte

| | | |
|----------|--------------|---|
| 00:08:00 | côte | assis survélocité (braquet trop petit) |
| 00:08:00 | côte | 30" assis vélocité / 30" debout sans changer de braquet |
| 00:08:00 | côte | 1/2 vélocité / 15" sprint milieu / 1/2 vélocité |
| 00:20:00 | sprint assis | 10 x (sprint force max assis 6" R 2') |

vendredi
05/01/2018

| | |
|--------|-------|
| junior | 01:00 |
| cadet | 01:00 |

footing

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

footing 1h très cool avec accélérations à l'envie

samedi
06/01/2018

| | |
|--------|-------|
| junior | 03:00 |
| cadet | 02:30 |

vélo route vélocité et force

| | | |
|-------|-----------------------------------|---|
| 00:20 | 20 sprints véloce | 20 x 8" sprint R 52" |
| 00:20 | 3 côtes 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 | 1' assis / 1' debout à 85 % FCM |

les 20' de fractionné en vélocité préparent au travail du rythme en souplesse

dimanche
07/01/2018

| | |
|--------|-------|
| junior | 01:00 |
| cadet | 01:00 |

footing

| | | |
|----------|-------------|-------------|
| 00:20:00 | footing | |
| 00:15:00 | allure vite | 3 x 5' vite |
| 00:20:00 | footing | |

adapter la durée de la séance suivant la forme