

Semaine 19

VELO

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	Endurance		Sortie route 2h30	
<i>Séance 2</i>	RM	1h	Dans une bosse : 10' à 12' en renforcement musculaire (grand plateau et un petit pignon)	15'
<i>Séance 3</i>	Endurance		Sortie route ou VTT 1h30	
<i>Séance 4</i>				
<i>Séance 5</i>				

COURSE A PIED

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	Allure course	20'	10 fois 3' allure course (allure du 10 kms) ; R = 2' ou une course hors stade	10'
<i>Séance 2</i>	Endurance		Footing 50'	
<i>Séance 3</i>	Endurance		Footing forêt 1h20 souple	
<i>Séance 4</i>				
<i>Séance 5</i>				

Semaine 20

VELO

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	Endurance		Sortie route 3h	
<i>Séance 2</i>	Allure course	30'	6 fois 6" allure course ; R = 3'	15'
<i>Séance 3</i>	Endurance		Sortie route ou VTT 1h30	
<i>Séance 4</i>				
<i>Séance 5</i>				

COURSE A PIED

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	VMA	25' + 4 LD	(4 fois 200 m ; r = 2' + 4 fois 30/30) à faire 2 fois ; R = 5' entre les 2 blocs	10'
<i>Séance 2</i>	Endurance		Footing 50'	
<i>Séance 3</i>	Endurance		Footing forêt 1h10 souple	
<i>Séance 4</i>				
<i>Séance 5</i>				

Semaine 17

VELO

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	Endurance		Sortie route ou VTT 2h (ou Home-trainer 45")	
<i>Séance 2</i>	Allure Course	30 à 45'	Sur du plat : 5 fois 5' allure course, récup = 3' ou une course UFOLEP	15'
<i>Séance 3</i>	Endurance		Sortie route ou VTT 2h (ou Home-trainer 45")	
<i>Séance 4</i>				
<i>Séance 5</i>				

COURSE A PIED

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	Allure course	20' + 4 LD	2 fois 15' allure course (allure du 10 kms) ; R = 2' ou une course hors stade	10'
<i>Séance 2</i>	Endurance		Footing 50'	
<i>Séance 3</i>	Endurance		Footing forêt 1h souple	
<i>Séance 4</i>				
<i>Séance 5</i>				

Semaine 18

VELO

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	Endurance		Sortie route ou VTT 1h30 (ou Home-trainer 45")	
<i>Séance 2</i>	Endurance		Sortie route 2h avec 4 accélérations progressives de 15" dans la séance	
<i>Séance 3</i>				
<i>Séance 4</i>				
<i>Séance 5</i>				

COURSE A PIED

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	Endurance		Footing forêt 1h	
<i>Séance 2</i>	Endurance		Footing 35'	
<i>Séance 3</i>				
<i>Séance 4</i>				
<i>Séance 5</i>				

Semaine 15

VELO

	<u>Dominante</u>	<i>Echauff</i>	Corps de séance	<i>Récup</i>
<i>Séance 1</i>	Endurance		1h10 sur du plat	
<i>Séance 2</i>	Endurance + vitesse		2 h sur route avec 6 sprints de 20" maxi dans la séance	
<i>Séance 3</i>				

COURSE A PIED

	<u>Dominante</u>	<i>Echauff</i>	Corps de séance	<i>Récup</i>
<i>Séance 1</i>	Endurance		Footing 45'	
<i>Séance 2</i>	Endurance		Footing 30' en nature	
<i>Séance 3</i>				

Semaine 16

VELO

	<u>Dominante</u>	<i>Echauff</i>	Corps de séance	<i>Récup</i>
<i>Séance 1</i>	Allure course	45'	7 fois 1'30 vite en bosse ; R = retour au point de départ (environ 1'30)	10'
<i>Séance 2</i>	Endurance		1h45 souple (ou 35' Home-Trainer)	
<i>Séance 3</i>	Endurance + vitesse		2 h sur route avec 6 sprints de 20" maxi dans la séance	

COURSE A PIED

	<u>Dominante</u>	<i>Echauff</i>	Corps de séance	<i>Récup</i>
<i>Séance 1</i>	VMA	20' + 4 lignes droites	2 fois (10 fois 30/30) = 30" vite / 30" souple	10'
<i>Séance 2</i>	Endurance		45' footing souple	
<i>Séance 3</i>	Endurance		Footing long 1h20 en forêt	

Semaine 13

VELO

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	Endurance		Sortie route ou VTT 2h (ou Home-trainer 1h)	
<i>Séance 2</i>	Allure course	45'	Sur route : 3 fois 8' de préférence sur parcours plat ; R = 3' entre les blocs	15'
<i>Séance 3</i>	Endurance		Sortie route ou VTT 2h (ou Home-trainer 1h)	

COURSE A PIED

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	VMA	20'	8 fois 400 m allure max R = 1'30 entre les 400 (ou en nature 6 fois 1'30 ; R = 1'30)	10'
<i>Séance 2</i>	Endurance		Footing 1h	
<i>Séance 3</i>	Endurance + Vitesse		Footing 1h avec 6 accélération progressives de 20" placées au choix dans la séance	

Semaine 14

VELO

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	PMA	40' environ	Sur route, en bosse 4 fois 3' allure max, R = 3'	20'
<i>Séance 2</i>	Endurance		1h30 récup	
<i>Séance 3</i>	Endurance + RM		2h en vélocité avec toutes les parties montantes en renforcement musculaire	

COURSE A PIED

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	Allure course	30'	3 fois 10' allure course (allure du 10 kms) R = 2'	10'
<i>Séance 2</i>			Footing 40'	
<i>Séance 3</i>			Footing long 1h15	

Semaine 11

VELO

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	Endurance		Sortie route ou VTT 2h (ou Home-trainer 45")	
<i>Séance 2</i>	VMA	30 à 45'	Dans une bosse : 5 fois 2' à fond, récup = retour au point de départ. (bosse conseillée : ijean => géovreisset)	15'
<i>Séance 3</i>	Endurance		Sortie route ou VTT 2h (ou Home-trainer 45")	
<i>Séance 4</i>				
<i>Séance 5</i>				

COURSE A PIED

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	Allure course	20' + 4 LD	6 fois 5' allure course (allure du 10 kms) ; R = 2'	10'
<i>Séance 2</i>	Endurance		Footing 50'	
<i>Séance 3</i>	Endurance + Vitesse		Footing 30' + 15 LD	
<i>Séance 4</i>				
<i>Séance 5</i>				

Semaine 12

VELO

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	Endurance		Sortie route ou VTT 1h30 (ou Home-trainer 45")	
<i>Séance 2</i>	Endurance		Sortie route 2h avec 4 accélérations progressives de 15" dans la séance	
<i>Séance 3</i>				
<i>Séance 4</i>				
<i>Séance 5</i>				

COURSE A PIED

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	Endurance		Footing forêt 1h30	
<i>Séance 2</i>	Endurance		Footing 50'	
<i>Séance 3</i>				
<i>Séance 4</i>				
<i>Séance 5</i>				

Semaine 9

VELO

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>				
<i>Séance 2</i>				
<i>Séance 3</i>				

COURSE A PIED

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>				
<i>Séance 2</i>				
<i>Séance 3</i>				

Semaine 10

VELO

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	Allure course	50'	5 fois 5' vite sur parcours plat ; R = 3'	15'
<i>Séance 2</i>	Endurance		1h45 souple (ou 50' Home-Trainer)	
<i>Séance 3</i>				

COURSE A PIED

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	VMA	20' + 4 lignes droites	10 fois 300m (ou 10 fois 1'10) très vite ; R=1'30	10'
<i>Séance 2</i>	Endurance		1h10 footing souple	
<i>Séance 3</i>				

Semaine 7

VELO

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	Endurance		Sortie route ou VTT 1h45 (ou Home-trainer 45")	
<i>Séance 2</i>	Endurance + VMA	30'	Home-Trainer 8 fois 1' à bloc ; récup = 1' à 1'30" ou même série sur route, en côte : la récup se faisant en redescendant au point de départ	5'
<i>Séance 3</i>				

COURSE A PIED

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	Allure course	20'	5 fois 3' vite (allure du 10kms) R = 2' entre les blocs	10'
<i>Séance 2</i>	Endurance		Footing 1h	
<i>Séance 3</i>				

Semaine 8

VELO

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	Allure course	40' environ	Sur route, sur parcours plat (nantua izernore...) 2 fois 10' allure course ; R = 4'	20'
<i>Séance 2</i>	Endurance		2h récup	
<i>Séance 3</i>				

COURSE A PIED

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	VMA	30'	10 fois 200m à bloc sur piste (ou 10 fois 45" en nature) R = 1'	10'
<i>Séance 2</i>			Footing 50'	
<i>Séance 3</i>				

Semaine 5

VELO

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	Endurance		Sortie route ou VTT 1h45 à 2h (ou Home-trainer 1h)	
<i>Séance 2</i>	Endurance + Vitesse	15'	Home-Trainer 12 fois 30" rapide / récup = 1'30"	10'
<i>Séance 3</i>				
<i>Séance 4</i>				
<i>Séance 5</i>				

COURSE A PIED

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	Endurance + Vitesse	20'	25 Lignes Droites (LD) de 20", récup 40" entre chaque LD	10'
<i>Séance 2</i>	Endurance		Footing 1h10	
<i>Séance 3</i>				
<i>Séance 4</i>				
<i>Séance 5</i>				

Semaine 6

VELO

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	Endurance		Sortie route ou VTT 2h (ou Home-trainer 1h)	
<i>Séance 2</i>			Idem séance 1	
<i>Séance 3</i>				
<i>Séance 4</i>				
<i>Séance 5</i>				

COURSE A PIED

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>			Footing forêt 1h	
<i>Séance 2</i>			Footing 1h15	
<i>Séance 3</i>				
<i>Séance 4</i>				
<i>Séance 5</i>				

Semaine 3

VELO

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	Endurance		Sortie route ou VTT 1h45 (ou Home-trainer 50")	
<i>Séance 2</i>	Endurance		Idem séance 1	
<i>Séance 3</i>				
<i>Séance 4</i>				
<i>Séance 5</i>				

COURSE A PIED

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	Endurance		Footing 1h15 sur parcours valonné	
<i>Séance 2</i>	Endurance		Footing 1h	
<i>Séance 3</i>				
<i>Séance 4</i>				
<i>Séance 5</i>				

Semaine 4

VELO

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	Endurance + Renforcement	10'	Home-trainer : 4 fois 5' en renforcement musculaire (gd plateau / petit pignon), 5' entre tournant les jambes vite entre les répétitions	5'
<i>Séance 2</i>	Endurance		Sortie route ou VTT 2h (ou Home-Trainer 1h)	
<i>Séance 3</i>				
<i>Séance 4</i>				
<i>Séance 5</i>				

COURSE A PIED

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	Endurance + Vitesse	30'	12 fois (45" vite / 45" souple)	10'
<i>Séance 2</i>	Endurance		Footing 1h10	
<i>Séance 3</i>				
<i>Séance 4</i>				
<i>Séance 5</i>				

Semaine 1**VELO**

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	Endurance		Sortie route ou VTT 1h45 (ou Home-trainer 50")	
<i>Séance 2</i>	Endurance + Vitesse		Idem séance 1 avec 5 accélérations progressives de 20", récup complète entre les accèl	
<i>Séance 3</i>				
<i>Séance 4</i>				
<i>Séance 5</i>				

COURSE A PIED

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	Endurance + Vitesse	20'	15 Lignes Droites (LD) de 20", récup 40" entre chaque LD	10'
<i>Séance 2</i>	Endurance		Footing 1h	
<i>Séance 3</i>				
<i>Séance 4</i>				
<i>Séance 5</i>				

Semaine 2**VELO**

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	Endurance + Vitesse Max	30'	Home-trainer : 6 fois 30" à bloc, récup 2'30" entre les répétitions	10'
<i>Séance 2</i>	Endurance		Sortie route ou VTT 1h45 (ou Home-Trainer 50")	
<i>Séance 3</i>				
<i>Séance 4</i>				
<i>Séance 5</i>				

COURSE A PIED

	<u>Dominante</u>	Echauff	Corps de séance	Récup
<i>Séance 1</i>	Endurance + Vitesse	30'	12 fois (30" vite / 30" souple)	15'
<i>Séance 2</i>	Endurance		Footing 1h10	
<i>Séance 3</i>				
<i>Séance 4</i>				
<i>Séance 5</i>				