

SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
14	REPOS	PMA	RM + SR	SS	RM OU RECO	D	CHALLENGE GARDOIS COMBAS
15	SR	PMA	RM + SR	SS	RM	SL	SL
16	REPOS	SS	AS COLLEGE	AS COLLEGE	RM	CLUB	SL
17	REPOS	SS	AS COLLEGE	AS COLLEGE	RM	CLUB	SL

LEGENDE

NE PAS OUBLIER LES ETIREMENTS APRES CHAQUE SEANCE (DE PREFERENCE 30 MIN APRES)

SR (Sortie Récupération VTT)

Sortie VTT parcours peu exigeant à faible intensité, braquet souple, maximum 1H

PMA (Puissance maximale aérobie)

CHEMIN (pas sur la route)

circuit de 5 min environ, 2 km

Echauffement 15 min allure modérée, les 5 dernières avec plus d'intensité

2 min avec gros braquet (travail de force)

A FAIRE 6 FOIS

2 min avec petit braquet (travail de vélocité)

Retour au calme 15 min à allure très modérée

D (Déblocage)

Sortie 45min VTT à allure très modérée

RM (Renforcement Musculaire)

Voir feuille RM

SS (Séance Sprint)

CHEMIN (pas sur la route)

Echauffement 15 min en roulant à allure modérée et en augmentant l'allure dans les 5 dernières minutes

10 sprint départ arrêté de 50m sur le plat braquet moyen (beaucoup de force pour démarrer et fin de sprint en vélocité)

Alterner sprint debout et sprint assis

Récup entre les sprints 3min en roulant (pas de statique)

Retour au calme 15 min à allure très modérée

SL (Sortie Libre)

PAS OBLIGATOIRE

Comme son intitulé l'indique, va rouler pour le plaisir, en famille ou entre amis, c'est primordial, mais pas de folie non plus