

jour 1 (lundi)

ENTRAÎNEMENT VARIÉ

Activité: course, ski de fond, raquette, vélo
Durée: 60 à 90 minutes
Intensité: modérée (70-75%)
Type: continu

Commencer avec 60 minutes et ajouter 15 minutes aux deux semaines jusqu'à 90 minutes. Essayer de garder une vitesse constante durant l'exercice.

jour 2 (mardi)

ENTRAÎNEMENT PUISSANCE (ROULEAU)

5 minutes vélo 60 % à 90 rpm

1 minute 70 % à 100 rpm
1 minute 80 % à 100 rpm
30 secondes 100 % à 120 rpm
30 secondes récupération relax à 100 rpm
30 secondes 100 % (debout) à 70 rpm
30 secondes récupération relax à 100 rpm
30 secondes 100 % à 90 rpm
30 secondes récupération relax à 100 rpm
1 à 2 minutes de chaise au mur à 90°
3 minutes de repos complet (assis)
Répéter de 4 à 6 fois (40 à 60 min. total)

5 minutes de vélo relax 50 % à 90 rpm

jour 3 (jeudi)

REPOS + ÉTIREMENTS

jour 4 (vendredi)

ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE (ROULEAU)

5 minutes vélo 60 % à 90 rpm

5 minutes 75 % à 70 rpm (assis)
1 minute 75 % à 50 rpm (debout)
1 minute 65 % à 90 rpm (assis relax)
1 minute 80 % à 60 rpm (debout)
1 minute 65 % à 90 rpm (assis relax)
1 minute 85 % à 60 rpm (debout)
Répéter de 4 à 8 fois

5 minutes vélo 60 % à 90 rpm

NB: Le nombre de répétitions est en fonction du nombre de km planifiés pour chaque participant.

jour 5 (samedi)

ENTRAÎNEMENT VOLUME

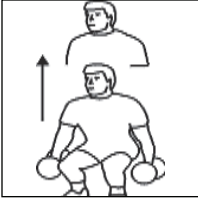
Activité: ski de fond, vélo, raquette, etc.
Durée: 3 à 4 heures
Intensité: facile (50-55%)
Type: continu

Ces entraînements sont fortement recommandés pour ceux et celles qui désirent faire plus de 500 km. Ce volume augmentera lentement pour permettre une adaptation physiologique progressive à un effort entre 20 et 40 heures (Ceci ne se fait pas en 1 mois...).

MARCHE À SUIVRE

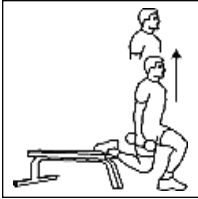
- Il est recommandé de faire un minimum de 3 jours d'activités aérobiques par semaine et 4 en février. Il est important de faire les entraînements spécifiques et de volumes à chaque semaine. L'entraînement du jour 2 est réservé pour le mois de février (4^e entraînement).
- Les étirements après l'entraînement vont diminuer les courbatures et prévenir le risque de blessures.
- L'entraînement volume est orienté pour ceux et celles désirant faire plus de 500 km. Il est possible de diminuer le temps d'entraînement en fonction de la distance planifiée pour chaque cycliste. Une seule journée de trois heures pour la fin de semaine représente toutefois le minimum.

annexe 1



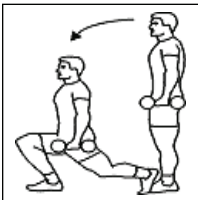
1. Nom: **Quadriceps + fessiers**
 Date:
 Charges: 5 à 10 lbs
 Répétitions: 25
 Séries: 3
 Récupération: 30 sec.

Quadriceps + fessiers						
Date:						
Charges:	5 à 10 lbs					
Répétitions:	25					
Séries:	3					
Récupération:	30 sec.					



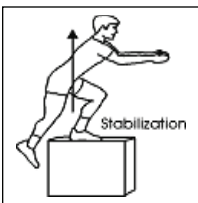
2. Nom: **Quadriceps + fessiers (alterner la jambe à chaque série)**
 Date:
 Charges: 0 à 5 lbs
 Répétitions: 15
 Séries: 2
 Récupération: 30 sec.

Quadriceps + fessiers (alterner la jambe à chaque série)						
Date:						
Charges:	0 à 5 lbs					
Répétitions:	15					
Séries:	2					
Récupération:	30 sec.					



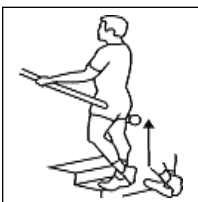
3. Nom: **Quadriceps + fessiers (alterner la jambe à chaque répétition)**
 Date:
 Charges: 0 à 5 lbs
 Répétitions: 10
 Séries: 3
 Récupération: 60 sec.

Quadriceps + fessiers (alterner la jambe à chaque répétition)						
Date:						
Charges:	0 à 5 lbs					
Répétitions:	10					
Séries:	3					
Récupération:	60 sec.					



4. Nom: **Quadriceps + fessiers (alterner la jambe à chaque répétition)**
 Date:
 Charges: 30 sec.
 Répétitions: 2
 Séries: 2
 Récupération: 15 sec.

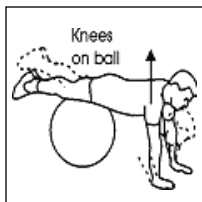
Quadriceps + fessiers (alterner la jambe à chaque répétition)						
Date:						
Charges:	30 sec.					
Répétitions:	2					
Séries:	2					
Récupération:	15 sec.					



5. Nom: **Jumeaux + soléaires (alterner la jambe à chaque série)**
 Date:
 Charges: 0 à 10 lbs
 Répétitions: 25
 Séries: 3
 Récupération: 30 sec.

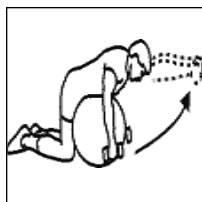
Jumeaux + soléaires (alterner la jambe à chaque série)						
Date:						
Charges:	0 à 10 lbs					
Répétitions:	25					
Séries:	3					
Récupération:	30 sec.					

annexe 2



1. Nom: **Pectoraux - triceps**
 Date:
 Charges:
 Répétitions: 15 à 25
 Séries: 3
 Récupération: 60 sec.

Pectoraux - triceps						



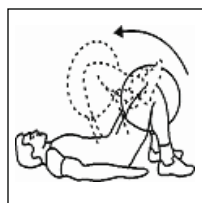
2. Nom: **Trapèzes - deltoïdes postérieurs**
 Date:
 Charges: 2 à 8 lbs
 Répétitions: 15 à 25
 Séries: 3
 Récupération: 30 sec.

Trapèzes - deltoïdes postérieurs						



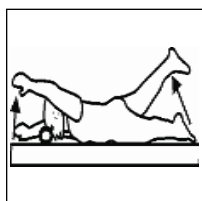
3. Nom: **Abdominaux**
 Date:
 Charges:
 Répétitions: 15 à 30
 Séries: 2
 Récupération: 30 sec.

Abdominaux						



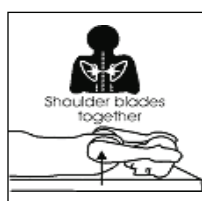
4. Nom: **Abdominaux - fléchisseurs de la hanche**
 Date:
 Charges: Ballon
 Répétitions: 15 à 30
 Séries: 2
 Récupération: 30 sec.

Abdominaux - fléchisseurs de la hanche						



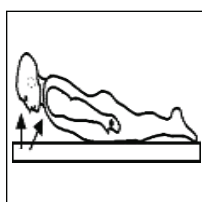
5. Nom: **Dos**
 Date:
 Charges:
 Répétitions: 25
 Séries: 2
 Récupération: 30 sec.

Dos						



6. Nom: **Rhomboides**
 Date:
 Charges: 3 sec.
 Répétitions: 15
 Séries: 2
 Récupération: 30 sec.

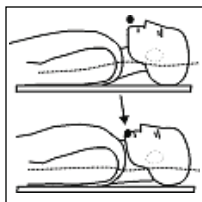
Rhomboides						



7. Nom: **Lombaires**
 Date:
 Charges:
 Répétitions: 15 à 25
 Séries: 2
 Récupération: 30 sec.

Lombaires						

annexe 3



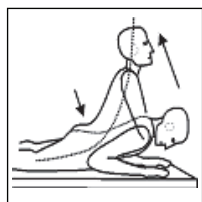
1. Nom: **Flexibilité cou**
 Date:
 Charges: 10 sec.
 Répétitions:
 Séries: 3
 Récupération:

Flexibilité cou						
10 sec.						
3						



2. Nom: **Flexibilité cou**
 Date:
 Charges: 10 sec.
 Répétitions:
 Séries: 3
 Récupération:

Flexibilité cou						
10 sec.						
3						



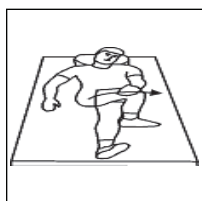
3. Nom: **Flexibilité dos**
 Date:
 Charges: 10 sec.
 Répétitions:
 Séries: 3
 Récupération:

Flexibilité dos						
10 sec.						
3						



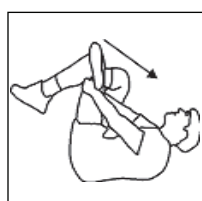
4. Nom: **Flexibilité dos**
 Date:
 Charges: 30 sec.
 Répétitions:
 Séries: 2
 Récupération:

Flexibilité dos						
30 sec.						
2						



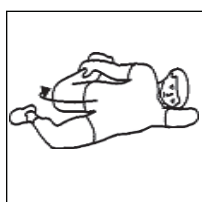
5. Nom: **Flexibilité dos + fessiers**
 Date:
 Charges: 30 sec.
 Répétitions:
 Séries: 2
 Récupération:

Flexibilité dos + fessiers						
30 sec.						
2						



6. Nom: **Flexibilité dos + fessiers**
 Date:
 Charges: 30 sec.
 Répétitions:
 Séries: 2
 Récupération:

Flexibilité dos + fessiers						
30 sec.						
2						



7. Nom: **Flexibilité jambes + fléchisseurs hanches**
 Date:
 Charges: 30 sec.
 Répétitions:
 Séries: 2
 Récupération:

Flexibilité jambes + fléchisseurs hanches						
30 sec.						
2						



8. Nom: **Flexibilité dos**
 Date:
 Charges: 60 sec.
 Répétitions:
 Séries: 2
 Récupération:

Flexibilité dos						
60 sec.						
2						