

jour 1 (lundi)

REPOS
+
ÉTIREMENTS

jour 2 (mardi)

ENTRAÎNEMENT RÉSISTANCE (ROULEAU)

10 minutes vélo 60 % à 90rpm
2 minutes 70 % à 90-95 rpm
3 minutes 80 % à 90-95 rpm
5 minutes 90 % à 90-95 rpm
2 minutes 90 % à 60 rpm (debout)
1 minute 95 % à 90-95 rpm (assis)
2 minutes 70 % à 100 rpm (assis-moderé)
Répéter 3 à 5 fois (60 à 90 min. Total)
5 minutes de vélo relax 50 % à 90 rpm
Étirements

jour 3 (mercredi)

REPOS
+
ÉTIREMENTS

jour 4 (jeudi)

ENTRAÎNEMENT MIXTE (ROULEAU)

10 minutes vélo 60 % à 90rpm
5 minutes 70 % à 80 rpm (assis)
2 minutes 80 % à 50 rpm (debout)
1 minute 80 % à 60 rpm (assis)
1 minute 80 % à 100 rpm (assis)
1 minute 80 % à 50 rpm (assis)
1 minute 80 % à 110 rpm (assis)
1 minute 80 % à 40 rpm (assis)
1 minute 80 % à 120 rpm (assis)
2 minutes 60 % à 90 rpm (assis)
Répéter 2 à 3 fois (45 à 60 min. Total)
5 minutes vélo 60 % à 90 rpm
Étirements

jour 5 (samedi et/ou dimanche)

ENTRAÎNEMENT VOLUME

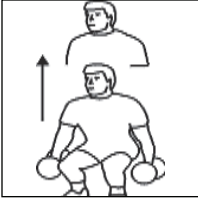
Activité : vélo (ski, raquette, marche)
Durée : 3 à 5 heures
Intensité : facile (55-60 %)
Type : continu

Pour cette période, il est fortement recommandé d'intégrer 2 à 3 heures de vélo durant la fin de semaine. L'entraînement à vélo devient de plus en plus important étant donné que le mois de juin approche. Il est toutefois possible de séparer les journées de volume en deux ou en trois moments (ex: 1 heure le matin – 2 heures le midi – 1 heure le soir). Il est également important d'alterner petites et grosses semaines d'entraînement (heures totales).

MARCHE À SUIVRE

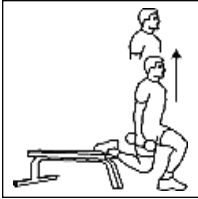
- Il est recommandé de faire 4 jours d'activités aérobiques par semaine durant cette période. Il est important de faire les entraînements de vélo (rouleau) à chaque semaine.
- Les étirements après l'entraînement vont diminuer les courbatures et prévenir le risque de blessures.
- L'entraînement volume est orienté pour ceux et celles désirant faire plusieurs segments. Il est possible de diminuer le temps d'entraînement en fonction de la distance planifiée pour chaque cycliste. Une progression régulière est préférable. Un seul entraînement de 3 heures demeure le minimum pour ceux et celles désirant faire 200 km et moins.

annexe 1



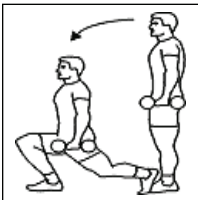
1. Nom: **Quadriceps + fessiers**
 Date:
 Charges: 5 à 10 lbs
 Répétitions: 25
 Séries: 3
 Récupération: 30 sec.

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



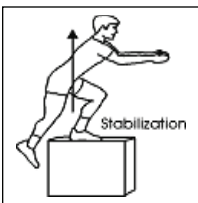
2. Nom: **Quadriceps + fessiers (alterner la jambe à chaque série)**
 Date:
 Charges: 0 à 5 lbs
 Répétitions: 15
 Séries: 2
 Récupération: 30 sec.

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



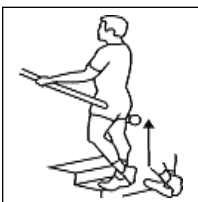
3. Nom: **Quadriceps + fessiers (alterner la jambe à chaque répétition)**
 Date:
 Charges: 0 à 5 lbs
 Répétitions: 10
 Séries: 3
 Récupération: 60 sec.

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.

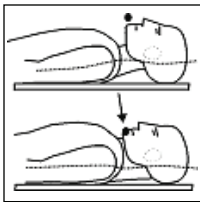
Quadriceps + fessiers (alterner la jambe à chaque répétition)						
Date:						
Charges:	30 sec.					
Répétitions:	2					
Séries:	2					
Récupération:	15 sec.					



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 3



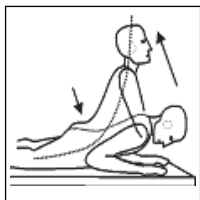
1 Nom: **Flexibilité cou**
 Date:
 Charges: 10 sec.
 Répétitions:
 Séries: 3
 Récupération:

Flexibilité cou						
10 sec.						
3						



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

Flexibilité cou						
10 sec.						
3						



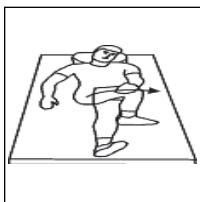
3 Nom: **Flexibilité dos**
 Date:
 Charges: 10 sec.
 Répétitions:
 Séries: 3
 Récupération:

Flexibilité dos						
10 sec.						
3						



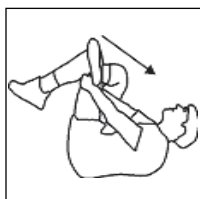
4 Nom: **Flexibilité dos**
 Date:
 Charges: 30 sec.
 Répétitions:
 Séries: 2
 Récupération:

Flexibilité dos						
30 sec.						
2						



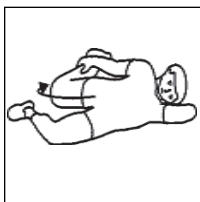
5 Nom: **Flexibilité dos + fessiers**
 Date:
 Charges: 30 sec.
 Répétitions:
 Séries: 2
 Récupération:

Flexibilité dos + fessiers						
30 sec.						
2						



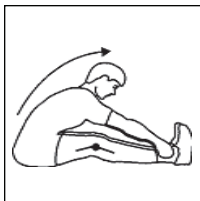
6 Nom: **Flexibilité dos + fessiers**
 Date:
 Charges: 30 sec.
 Répétitions:
 Séries: 2
 Récupération:

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						