

jour 1 (lundi)

ENTRAÎNEMENT VARIÉ

Activité: course, vélo, natation, etc.
Durée: 30 à 60 minutes
Intensité: modérée (75-80 %)
Type: continu

Commencer avec 30 minutes et ajouter 15 minutes aux deux semaines jusqu'à 60 minutes. Essayer de garder une vitesse constante durant l'exercice.

jour 2 (mardi)

ENTRAÎNEMENT MIXTE (SPÉCIFIQUE)

Activité: vélo avec musculation
Durée: 60 minutes
Intensité: difficile (85-90%)
Type: intervalles

10 minutes 60% à 90 rpm
3 minutes 70% à 90 rpm
2 minutes 80% à 80 rpm
1 minute 90% à 70 rpm (debout)
Musculation # 1 (2) (3) (4) (5)
Répéter petit carré 5 fois en changeant d'exercice à chaque fois (**annexe 1**)
5 minutes 60% à 90 rpm

jour 3 (jeudi)

ENTRAÎNEMENT REPOS ACTIF (SPÉCIFIQUE)

Activité: vélo
Durée: 30 à 60 minutes
Intensité: facile (50 à 55%)
Type: continu

Avec 30 minutes et ajouter 15 minutes aux deux semaines jusqu'à 60 minutes. Essayer de garder un rpm légèrement plus élevé qu'à l'habitude. **5 à 10 rpm de plus**. La tension doit être minimale.

jour 4 (vendredi)

Musculation
(Annexe 2)

Étirements
(Annexe 3)

jour 5 (samedi)

Entraînement volume

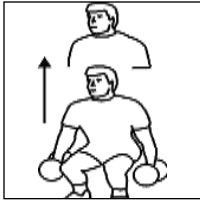
Activité : randonnée, vélo, raquette, etc.
Durée : 2 à 4 heures
Intensité : facile (55-60 %)
Type : continu

Commencer avec 2 heures et ajouter 30 minutes aux deux semaines jusqu'à 4 heures. L'entraînement peut être divisé en deux séances dans la même journée. Il est par exemple possible de faire 60 minutes de jogging le matin et 60 minutes de vélo ou de natation le soir.

Marche à suivre

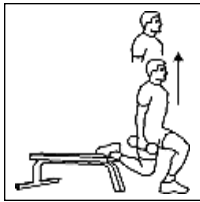
- Il est recommandé de faire un minimum de 3 jours d'activités aérobiques par semaine. Il est important de faire les entraînements spécifiques et de volumes à chaque semaine.
- La musculation du jour 4 est spécifique à la position statique sur votre vélo.
- Les étirements après l'entraînement vont diminuer les courbatures et prévenir le risque de blessures.
- L'entraînement volume est orienté pour ceux et celles désirant parcourir les 1 000 km. Il est possible de diminuer le temps d'entraînement en fonction de la distance planifiée pour chaque cycliste. Deux heures représentent toutefois le minimum.

annexe 1



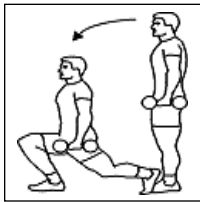
1 Nom: **Quadriceps + fessiers**
 Date:
 Charges: 5 à 10 lbs
 Répétitions: 25
 Séries: 3
 Récupération: 30 sec.

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



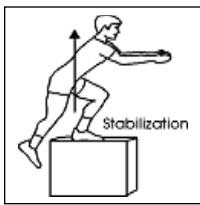
2 Nom: **Quadriceps + fessiers (alterner la jambe à chaque série)**
 Date:
 Charges: 0 à 5 lbs
 Répétitions: 15
 Séries: 2
 Récupération: 30 sec.

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



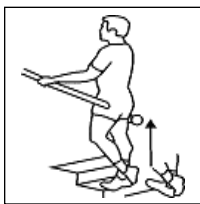
3 Nom: **Quadriceps + fessiers (alterner la jambe à chaque répétition)**
 Date:
 Charges: 0 à 5 lbs
 Répétitions: 10
 Séries: 3
 Récupération: 60 sec.

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.

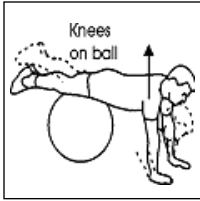
Quadriceps + fessiers (alterner la jambe à chaque répétition)						
Date:						
Charges:	30 sec.					
Répétitions:	2					
Séries:	2					
Récupération:	15 sec.					



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

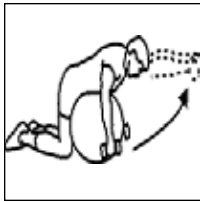
Jumeaux + soléaires (alterner la jambe à chaque série)						
Date:						
Charges:	0 à 10 lbs					
Répétitions:	25					
Séries:	3					
Récupération:	30 sec.					

annexe 2



1. Nom :
Date :
Charges :
Répétitions :
Séries :
Récupération :

Pectoraux - triceps						
		15 à 25				
		3				
		60 sec.				



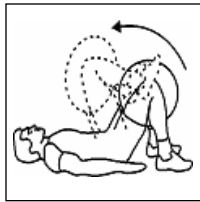
2. Nom :
Date :
Charges :
Répétitions :
Séries :
Récupération :

Trapèzes - deltoïdes postérieurs						
		2 à 8 lbs				
		15 à 25				
		3				
		30 sec.				



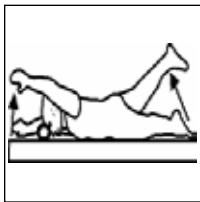
3. Nom :
Date :
Charges :
Répétitions :
Séries :
Récupération :

Abdominaux						
		15 à 30				
		2				
		30 sec.				



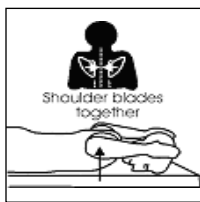
4. Nom :
Date :
Charges :
Répétitions :
Séries :
Récupération :

Abdominaux - fléchisseurs de la hanche						
		Ballon				
		15 à 30				
		2				
		30 sec.				



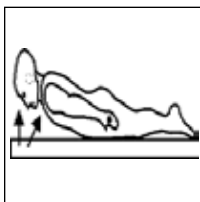
5. Nom :
Date :
Charges :
Répétitions :
Séries :
Récupération :

Dos						
		25				
		2				
		30 sec.				



6. Nom :
Date :
Charges :
Répétitions :
Séries :
Récupération :

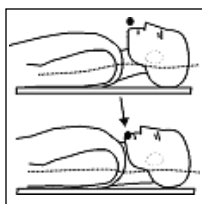
Rhomboïdes						
		3 sec.				
		15				
		2				
		30 sec.				



7. Nom :
Date :
Charges :
Répétitions :
Séries :
Récupération :

Lombaires						
		15 à 25				
		2				
		30 sec.				

annexe 3



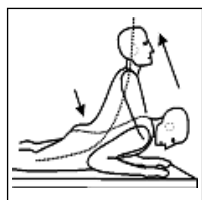
1. Nom: **Flexibilité cou**
 Date:
 Charges: 10 sec.
 Répétitions:
 Séries: 3
 Récupération:

Flexibilité cou						
10 sec.						
3						



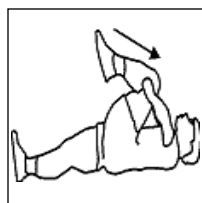
2. Nom: **Flexibilité cou**
 Date:
 Charges: 10 sec.
 Répétitions:
 Séries: 3
 Récupération:

Flexibilité cou						
10 sec.						
3						



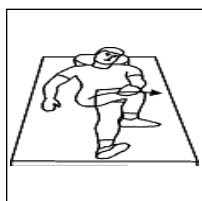
3. Nom: **Flexibilité dos**
 Date:
 Charges: 10 sec.
 Répétitions:
 Séries: 3
 Récupération:

Flexibilité dos						
10 sec.						
3						



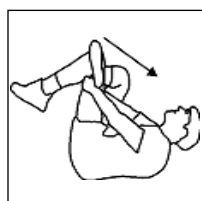
4. Nom: **Flexibilité dos**
 Date:
 Charges: 30 sec.
 Répétitions:
 Séries: 2
 Récupération:

Flexibilité dos						
30 sec.						
2						



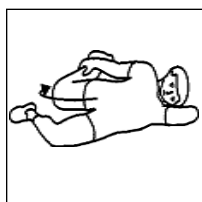
5. Nom: **Flexibilité dos + fessiers**
 Date:
 Charges: 30 sec.
 Répétitions:
 Séries: 2
 Récupération:

Flexibilité dos + fessiers						
30 sec.						
2						



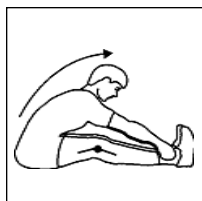
6. Nom: **Flexibilité dos + fessiers**
 Date:
 Charges: 30 sec.
 Répétitions:
 Séries: 2
 Récupération:

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						