

Séances d'EPI à vélo																
		Séance d'EPI de première importance						Séance d'EPI de deuxième importance								
Semaine no	du lundi	Intérieur	Extérieur	Séance proposée	Zone cible des fractions d'effort (1,2,3,4)	FC moyenne des fractions d'effort (bpm)	Durée de la séance (min)	Degré de difficulté suggéré (1-10)	Degré de difficulté perçue (1-10)	Séance proposée	Zone cible des fractions d'effort (1,2,3,4)	FC moyenne des fractions d'effort (bpm)	Durée de la séance (min)	Degré de difficulté suggérée (1-10)	Degré de difficulté perçue (1-10)	
2	06-févr			Séance no 67:	2			4		Séance no 67:	2			4		
3	13-févr				2			5			2				5	
4	20-févr				2			6			2				5	
5	27-févr			Séance no 100: Ultime	2			6		Séance no 100: Ultime	2			6		
6	05-mars				2			7			2				6	
7	12-mars				2			8			2				7	
8	19-mars			Séance no 61	2			8		Séance no 61, 67, 69 ou 100	2			7		
9	26-mars				3			9			2				8	
10	02-avr				2			8			2				7	
11	09-avr			Séance no 69	3			9		Séance no 61, 67, 69 ou 100	2			8		
12	16-avr				3			9			2				8	
13	23-avr				4			10			3				9	
14	30-avr			Séance extérieure de 90 minutes	3			9		Séance extérieure de 90 minutes	2			8		
15	07-mai				4			10			3				9	
16	14-mai				2			8			2				7	
17	21-mai				4			10			3				9	
18	28-mai				4			10			3				9	
19	04-juin			Séance extérieure de 90 minutes	4			10		Séance extérieure de 90 minutes	3			9		
20	11-juin				2			8			2				7	
21	15-juin				2			6			2				5	

Séance prolongée à vélo														
Semaine no	du lundi	Intérieur	Extérieur	Séance proposée	Distance proposée (km)	Durée proposée (min)	Zone d'entraînement suggérée (1,2,3,4)	FC moyenne des fractions d'effort (bpm)	Durée (min)	Degré de difficulté suggérée (1-10)	Degré de difficulté perçue (1-10)			
2	06-févr	Intérieur	Extérieur	Séance no 70 ou séance continue à intensité moyenne		70	1			4				
3	13-févr					70	2		5					
4	20-févr					80	2		5					
5	27-févr					90	2		6					
6	05-mars					100	2		6					
7	12-mars					110	2		7					
8	19-mars					120	2		7					
9	26-mars					130	2		8					
10	02-avr				Extérieur	Intérieur	Séance no 70, 74, 80 ou séance continue à intensité moyenne		150	2			7	
11	09-avr								160	2		8		
12	16-avr								170	2		8		
13	23-avr								170	3		9		
14	30-avr								180	2		8		
15	07-mai				Extérieur	Intérieur	Séance extérieure de 60 à 100 kilomètres	60		3			9	
16	14-mai	70		3					9					
17	21-mai	80		3					9					
18	28-mai	90		3					9					
19	04-juin	100		3					9					
20	11-juin	70		2					7					
21	15-juin			<b>GDPL</b>		<b>0</b>				<b>10</b>				

Séances de récupération active facultatives, à vélo																	
Semaine no	du lundi	Intérieur	Extérieur	1				2				3					
				Séance appliquée	Zone d'entraînement suggérée (1,2,3,4)	Durée (min)	Degré de difficulté suggéré (1-10)	Degré de difficulté perçue (1-10)	Séance appliquée	Zone d'entraînement suggérée (1,2,3,4)	Durée (min)	Degré de difficulté suggéré (1-10)	Degré de difficulté perçue (1-10)	Séance appliquée	Zone d'entraînement suggérée (1,2,3,4)	Durée (min)	Degré de difficulté suggéré (1-10)
2	06-févr				1		1				1				1		
3	13-févr				1		2				1				1		2
4	20-févr				1		2				1				1		2
5	27-févr				1		2				1				1		2
6	05-mars				1		3				1				1		3
7	12-mars				1		3				1				1		3
8	19-mars				1		3				1				1		3
9	26-mars				1		4				1				1		4
10	02-avr				1		4				1				1		4
11	09-avr				1		4				1				1		4
12	16-avr				1		4				1				1		4
13	23-avr				1		5				1				1		5
14	30-avr				1		5				1				1		5
15	07-mai				1		5				1				1		5
16	14-mai				1		5				1				1		5
17	21-mai				1		5				1				1		5
18	28-mai				1		4				1				1		4
19	04-juin				1		4				1				1		4
20	11-juin				1		3				1				1		3
21	15-juin																

Aucune séance de récupération active



# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT 1000 KM – ÉDITION 2012

Séances de musculation facultatives								
Semaine no	du lundi	Intérieur	Extérieur	Formule proposée	1		2	
					Durée (min)	Degré de difficulté suggéré (1-10)	Degré de difficulté perçue (1-10)	Durée (min)
2	06-févr			Muscu-turbo à 5 exercices en mode 15-15 à 10-10; accent sur l'endurance		2		2
3	13-févr				4		4	
4	20-févr				6		6	
5	27-févr				8		8	
6	05-mars				9		9	
7	12-mars				9		9	
8	19-mars				8		8	
9	26-mars				7		7	
10	02-avr				6		6	
11	09-avr				5		5	
12	16-avr				4		4	
13	23-avr				4		4	
14	30-avr							
15	07-mai				Possibilité de faire une séance de musculation aux 5 à 10 jours (degré de difficulté suggéré 4/10) pour maintenir les acquis, mais pas plus.			
16	14-mai							
17	21-mai							
18	28-mai							
19	04-juin	Aucune séance de musculation						
20	11-juin							
21	15-juin							