

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				2			8			2		7		
9	26-mars				3			9			2		8		
10	02-avr			Séance no 61	2			8		Séance no 61, 67, 69 ou 100	2			7	
11	09-avr				3			9			2		8		
12	16-avr			Séance no 69	3			9			2			8	
13	23-avr				4			10			3		9		
14	30-avr				3			9			2		8		
15	07-mai			Séance extérieure de 90 minutes	4			10		Séance extérieure de 90 minutes	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	4				10		3			9				
20	11-juin	2				8		2			7				
21	15-juin	2				6		2			5				

Les numéros des séances proposées réfèrent aux numéros des séances du tableau des pages 116 à 129 du livre de **Guy Thibault, ENTRAÎNEMENT CARDIO, sports d'endurance et performance, Collection Géo Plein Air, Vélo Québec Éditions, 2009**

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT
1000 KM – ÉDITION 2012

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					150	2		7				
11	09-avr					160	2		8				
12	16-avr			Extérieur	Intérieur	Séance no 70, 74, 80 ou séance continue à intensité moyenne		170	2			8	
13	23-avr							170	3		9		
14	30-avr							180	2		8		
15	07-mai							60	3		9		
16	14-mai		70				3		9				
17	21-mai	Extérieur	Intérieur	Séance extérieure de 60 à 100 kilomètres		80	3			9			
18	28-mai					90	3		9				
19	04-juin					100	3		9				
20	11-juin					70	2		7				
21	15-juin										10		
				GDPL		0				10			

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 1 000 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							