

CYCLE 1 FONCIER

CYCLE 1 REPRISE AERO (02/01 au 29/01)			
Semaine 1 (02/01/17 au 08/01)		Semaine 2 (--> 15/01)	
NAT	- 4*500 allure IM (plaq-pull-pupl-C) - S1 club technique - S2 club sprint	NAT	- 1000 pull respi 3-5 / 1000 pullplaq 75C-25D S1 club technique - S2 club sprint
VELO	- 1h30 A1-2 - HT A1-2. 2* 6*(2' V / 1' 90rpm) V= 95-100-105-110-115-120 - 2h avec 2*10' V 100rpm	VELO	- 2h A1-2 - HT 10'100 + 10' 110 - 2h 1-2 + Sprints pancarte - HT 2' F 60rpm / 20" V à fond + 2'40 V 100rpm
CAP	- 40' footing - 45' footing + 3*3educatifs sur 60m (TF-MG-soldat) - 50' footing	CAP	- 40' + 6 lignes droites 100m - 1h footing - 50' footing + éducatifs (4* 60m talon fesse+60m montée genoux + 4 lignes droites)
PPG	- PPG 3* (gainage/chaise/gainage/demi squat/gainage/ljbe banc) post S1 CAP - 15' HT ech + "2 tours PPG	PPG	- Post S2 VELO 3 tours PPG - Post S2 CAP 2 tours PPG
<p><i>Primordial = respecter les intensités de travail = les allures préconisées = gage de réussite. "Apprendre à aller doucement pour aller vite".</i></p> <p><i>Pour le Groupe LD au col de la Loge = supprimer 3 séances (S3 velo + S3 CAP + S2 PPG).</i></p>		<p><i>Si Participation Duo ST Haon = supprimer S2 CAP. + S2 PPG.</i></p>	
Semaine 3 (--> 22/01)		Semaine 4 (--> 29/01)	
NAT	- 4*300 254N-50C (P/D/B/C batt) + 300 4N S1 club technique - S2 club sprint	NAT	S1 club technique - S2 club sprint
VELO	- 2h A-2 + S pancarte - 3h avec passage souvent sur gros plateau - HT (3' F 50 rpm + 4'100rpm) (3'50+3'110) (3'50+ 2' 120/) (3'F 50rpm+ 1' >120)	VELO	- 2h A1 - 2h30 A1-2 - 20' HT avec 5'90rpm + 5'100 rpm + 20 drill G + 20drill D + 40" 110 rpm *10
CAP	- 1h10 footing - 40' A jeun - 50' + 4*4 éducatifs 60m (TF/MG/PetiteF/lignes) - 30' + 6 côtes 80m r=desc	CAP	- 45' footing + 6 lignes droites - 1h footing
PPG	- Post S2 CAP = 3 tours PPG - Post S3 VELO = 3 tours PPG	PPG	- Post S3 VELO 3 tours PPG
<p>Cycle 1 = adaptation musculaire essentiellement aérobie. Respecter les allures !!!!! Il faut aller doucement.</p>			

CYCLE DEVELOPPEMENT AERO FARTLECK --> 26/02			
Semaine 5		Semaine 6	
NAT	S1 mardi Fart S2 samedi Aéro varié S3 12*50 4N + 10*100 Pull	NAT	S1 mardi S2 samedi S3 20*50 Plaq + 4*200 Pull
VELO	- 3h. Braquet varié + sprints pancarte. A1-2 - HT. F/V. 5* 3' F 50rpm + 3' (1'100-1'110-1'120) - 2h15 recup A1	VELO	-3h15. Braquet varié + sprint pancarte. A1-2 -2h recup A1 -HT. F/V. 5'F 50rpm + 1' V100rpm / 4'F + 2'V110 / 3'F + 3' V120/ 2'F + 4'V110/ 1'F + 5'V100
CAP	- 1h10 type trail A1 en incluant 10' A2 -10*30/30 -40' à jeun -2*(1' 85% + 4*25/35VMA)	CAP	-1h15 A1 -PMA2*8*30/30 dont 1 en bosse -45' à jeun A1 -2* (1'85% + 3*35-25vma + 1' 85% + 3*40/40vma)
PPG	- 3 tours ench S3 VELO	PPG	3 tours ench S1 CAP.
Semaine 7		Semaine 8	
NAT	S1 mardi S2 samedi S3 8*100 NC (25P-75C/ 25D-75C) + 12*100 PullPlaq (251bras-75normal)	NAT	S1 mardi S2 samedi
VELO	-3h30 sortie longue. A1-2 -HT. PMA. 10*20/40 + 1' -2h recup -HT. 2' F 50rpm + 10' 100rpm + 2'50rpm+ 10' 110 rpm	VELO	HT. PMA. 3*20/40+ 3*25-35 +3*30/30 + 3*35-25 2h30 cool
CAP	-1h20 en incluant 5' 12km/h + 5' 13km/h + 5 lignes D - VMA 4*40/20 + 4*30/30 + 4*45-15 + 4*30/30 -50' recup	CAP	1h facile 1h facile + 3LD plat + 3 LD bosse + 1LD plat
PPG	- 3 tours ench S4 VELO	PPG	
Après ce cycle de 4 semaines, les sensations doivent commencer à être meilleures.			

Benjamin DUPAIN ENTRAINEMENT ben.dupain@laposte.net

CYCLE VMA --> 26/03

Semaine 9		Semaine 10	
NAT	S1 club S2 club S3 6*150 (25educ+50C+25batt+50C) / 6*100 C (25 grand chien+75C) / 4*200 Plaqa (25 WP-75C+25D-75C)	NAT	S1 club S2 club S3 20*25 Plaqa allure CD + 10*100 Pull allure Half + 600 C allure IM
VELO	-3h30 A1-2 avec 4*10' braquet un peu plus gros qu'en course (70 80rpm) -1h30 PMA 2*8*30/30 R=3' en bosse -2h cool	VELO	2H30 cool 2H F 2h en incluant 6 sprints 2h V
CAP	-10*200 VMA -1H10 A1 dont 3*5' allure Half -1h A1+ 6 LD (4 en bosse-2 plates)	CAP	6*200 + 6*300 2*4*400 1h20 facile trail
PPG	- 3 tours PPG après S3 CAP	PPG	- 2 tours PPG après S4 VELO
		<i>Si AQUA RILLEUX = on supprime S3 CAP et S3 NAT</i>	
Semaine 11		Semaine 12	
NAT	S1 club S2 club S3 1200 Pull avec 25 vite + 75 lent/ 4*300 Plaqa (25batt+75C)	NAT	S1 club S2 club
VELO	- 3h30 A1-2. - 1h30 PMA 15*35-25 bosse - 2h30 recup A1-2. Bosse en F et desc en V	VELO	-3h A1-2 -2h A1-2 vallonnée F en bosse
CAP	- 8*200 + 2*300 + 2*400 -1h10 A1 -50' à jeun - 6*150 en bosse r=desc	CAP	- 6*150 Plat r=100m trot - 1h footing
PPG		PPG	3 tours PPG après S2 CAP
<i>Pas de PPG cette semaine avec travail F Velo + PMA + bosse CAP</i>			
<u>Respecter les séances à allure facile pour pouvoir vous envoyer lors des séances VMA/PMA.</u>			