

PLAN D'ENTRAINEMENT CYCLISME

Mois 1		Mois 2		Mois 3		Mois 4	
Semaine 1							
J1	Vélo 1 h Séance Endurance Niv 1	Vélo 2 h Séance Endurance Niv 4	Vélo 1 h Séance Force Niv 1	Vélo 1 h Séance Résistance Niv 2	Vélo 2 h Séance Force Niv 4	Vélo 1 h Séance Récupération active	Vélo 2 h Séance Récupération active
J2	Vélo 1 h Séance Endurance Niv 1	Vélo 1 h Séance Endurance Niv 4	Vélo 1 h Séance Force Niv 1	Vélo 2 h Séance Force Niv 4	Vélo 1 h Séance Résistance Niv 2	Vélo 1 h Séance Récupération active	Vélo 1 h Séance Récupération active
J3	Vélo 1 h	Vélo 1 h Séance Endurance Niv 4	Vélo 1 h Séance Force Niv 1	Vélo 2 h Séance Force Niv 4	Vélo 2 h Séance Force Niv 4	Vélo 1 h Séance Récupération active	Vélo 1 h Séance Récupération active
J4	Sortie longue 3 h Séance Récupération active	Sortie longue 4 h Séance Récupération active	Sortie longue 4 h Séance Récupération active	Sortie longue 3 h Séance Récupération active	Sortie longue 3 h Séance Récupération active	Sortie longue 3 h Séance Récupération active	Sortie longue 3 h Séance Récupération active
Semaine 2							
J1	Vélo 1 h Séance Endurance Niv 2	Vélo 2 h Séance Endurance Niv 4	Vélo 1 h Séance Force Niv 1	Vélo 2 h Séance Résistance Niv 2	Vélo 2 h Séance Force Niv 5	Vélo 1 h Séance Récupération active	Vélo 2 h Séance Récupération active
J2	1 h sur terrain vallonné + PPG Séance Endurance Niv 2	Vélo 1 h Séance Force Niv 1	Vélo 1 h Séance Endurance Niv 4	Vélo 2 h Séance Force Niv 2	Vélo 2 h Séance Résistance Niv 2	Vélo 2 h Séance Récupération active	Vélo 2 h Séance Récupération active
J3	Vélo 1 h	Vélo 1 h Séance Endurance Niv 4	Vélo 1 h Séance Force Niv 1	Vélo 2 h Séance Force Niv 2	Vélo 2 h Séance Force Niv 5	Vélo 1 h Séance Récupération active	Vélo 1 h Séance Récupération active
J4	Sortie longue 3 h Séance Récupération active	Sortie longue 4 h Séance Récupération active	Sortie longue 4 h Séance Récupération active	Sortie longue 4 h Séance Récupération active	Sortie longue 4 h Séance Récupération active	Sortie longue 3 h Séance Récupération active	Sortie longue 3 h Séance Récupération active
Semaine 3							
J1	Vélo 1 h Séance Endurance Niv 2	Vélo 1 h Séance Force Niv 2	Vélo 2 h Séance Endurance Niv 4	Vélo 2 h Séance Force Niv 2	Vélo 1 h Séance Résistance Niv 3	Vélo 1 h Séance Récupération active	Vélo 1 h Séance Récupération active
J2	Vélo 1 h Séance Endurance Niv 2	Vélo 2 h Séance Force Niv 2	Vélo 2 h Séance Endurance Niv 4	Vélo 2 h Séance Force Niv 2	Sortie vélo Séance Force Niv 5	Vélo 1 h Séance Récupération active	Vélo 1 h Séance Capillarisation
J3	Vélo 2 h	Vélo 2 h Séance Force Niv 2	Vélo 2 h Séance Endurance Niv 4	Vélo 2 h Séance Force Niv 2	Vélo 1 h Séance Résistance Niv 3	Vélo 1 h Séance Récupération active	Vélo 1 h Séance Récupération active
J4	Sortie longue 3 h Séance Récupération active	Sortie longue 4 h Séance Récupération active	Sortie longue 4 h Séance Récupération active	Sortie longue 4 h Séance Récupération active	Sortie longue Séance Récupération active	Sortie longue Séance Récupération active	Sortie longue Séance Récupération active
Semaine 4							
J1	Vélo 1 h Séance Endurance Niv 3	1 h vallonné avec Fartlek Séance Force Niv 3	Vélo 2 h Séance Endurance Niv 4	Vélo 1 h Séance Force Niv 2	Vélo 1 h Séance Récupération active	Vélo 1 h Séance Récupération active	Repos
J2	Sortie vélo Séance Endurance Niv 3	Sortie vélo Séance Endurance Niv 4	Sortie vélo Séance Endurance Niv 4	Sortie vélo Séance Force Niv 2	Vélo 1 h Séance Résistance Niv 4	Vélo 1 h Séance Récupération active	Vélo 1 h Séance Capillarisation x 2
J3	Repos	Sortie vélo Séance Force Niv 3	Sortie vélo Séance Force Niv 3	Sortie vélo Séance Force Niv 2	Vélo 1 h Séance Force Niv 5	Vélo 1 h Séance Récupération active	Vélo 1 h Séance Récupération active
J4		Repos	Repos	Repos	Séance Force Niv 5	Séance Récupération active	Séance Récupération active
J5	Sortie longue 3 h Séance Récupération active	Reconnaissance parcours ou parcours similaire Séance Récupération active	Reconnaissance parcours ou parcours similaire Séance Récupération active	Sortie longue 4 h Séance Récupération active	Sortie longue 4 h Séance Récupération active	Sortie longue 4 h Séance Récupération active	Séance Capillarisation x 2 Compétition vélo Séance Massage régénérant.