



# ENTRAINEMENTS

## AVRIL 2021

E : échauffement (15 à 20 minutes footing)  
 Ed : Educatifs ( 15 à 20 minutes)  
 R : Récupération entre les séries  
 r : Récupération entre les répétitions  
 RAC: retour au calme après séance (15 minutes marche ou footing)

	Mardi PPG en VISIO	séance 1 CAP en autonomie	Séance 2 CAP en autonomie	VELO En autonomie
SEMAINE 13 Du 29 mars au 4 avril	PPG 19h à 20h	Fartlek 50'	E + Ed + test cooper + 5x150m + RAC	Sortie longue Parcours Vallonné, bosses au Tempo Allure constante sur le plat, avec beaucoup de watt en côte pour mettre en application les séances spécifiques/ <b>Intensité 4</b>
SEMAINE 14 Du 5 au 11 avril	PPG 19h à 20h	E + Ed + 2 x 15' d'escaliers, r 3' + RAC	E +Ed + 4x400 + 5x300 + 5x 200 , r 1,30', R 3'	Séance sur « circuit » - 10 km échauffement - 2x14 fois [40sec à 110%d'effort Maximal (PMA) – 20sec en récup active] / <b>Intensité 6</b> Si possible 80-90 RPM - 5 min de Récup active entre les blocs - 10 min de souple en fin de séance
SEMAINE 15 Du 12 au 18 avril	PPG 19h à 20h	Footing récupération 60 minutes max ; allure 70 % VMA	E + Ed +cassage de jambes (les consignes seront transmises par Olivier) + RAC	Séance sur « circuit » - 10 km d'échauffement - 3x12 fois [30sec à 120%d'effort Maximal (PMA) – 15sec en récup active] / <b>Intensité 6</b> - 5 min de Récup active entre les blocs - 10 Min de souple en fin de séance
SEMAINE 16 Du 19 au 25 avril	PPG 19h à 20h	E + Ed + 2 x 10' (30/30) à 100% VMA, R 3' + RAC	E + Ed + test VMA 6' + 6x100m sprint r' 2' +RAC	Transition : - 10 Min d'échauffement en vélocité + 5 min de CAP - 4x4 km de Vélo avec 1.5 km de CAP au Seuil/70%FCM 2' de récup entre les blocs - 10' souple en fin de séance

<p>SEMAINE 17 Du 26 avril au 2 mai</p>	<p>PPG 19h à 20h</p>	<p>Footing 30' 70 % VMA ; 2x10' 90%VMA R3'</p>	<p>E + Ed + 1',2',3',4',5',6' entre 90 et 130 % VMA, r moitié tps d'effort + RAC</p>	<p>Sortie longue : Allure soutenue sur l'ensemble du parcours, Parcours TYPE « roulant » pour avoir une cadence de pédalages HAUTE &amp; RE- GULIERE /Intensité 2</p>
--	----------------------	--	--	---



Pour le vélo : voir les consignes envoyées en début d'année