

But: entraînement vélo: Fit par le changement et la continuité

Durée de l'entraînement: 2-3 x entraînements par semaine

Mois 1: Début régulier et systématiquement de l'entraînement à vélo		
Structure de la sem 1	Lu	
	Ma	EB 1: 20 min., EB 2: 20 min., EB 1: 20 min.
	Me	
	Je	DE: 40 min. ST
	Ve	
	Sa	
	Di	EB 1: 1:00 h
Structure de la sem 2	Lu	
	Ma	EB 1: 20 min., EB 2: 25 min., EB 1: 20 min.
	Me	
	Je	DE: 40 min. ST
	Ve	
	Sa	
	Di	EB 1: 1:15 h
Structure de la sem 3	Lu	
	Ma	EB 1: 20 min., EB 2: 30 min., EB 1: 20 min.
	Me	
	Je	DE: 40 min. ST
	Ve	
	Sa	
	Di	EB 1: 1:30 h
Sem de régénération	Lu	
	Ma	DE: 40 min. ST
	Me	
	Je	
	Ve	
	Sa	
	Di	EB 1: 1:15 h.

Symboles et abréviations pour le plan d'entraînement

Jour de repos	EB 1 x min. ou h	Temps extensif pour la partie de l'endurance de base	DE	Durée de l'entraînement sport alternatif
Partie compensation	EB 2 x min. ou h	Temps extensif pour la partie de l'endurance de base	DE	Durée de l'entraînement sport alternatif
Partie de base	TB a x / b`	Temps de base pour la partie de développement (a fois b min.) / partie en min IANS	P/x	Pause = par X min. légère course ou marche
Fin de semaine (seulement pour une meilleure vue)	TP a x / b``	Temps pour la partie de pointe (a mal b Sek.) /Par-dessus la partie IANS	ST	Stabilisation du tronc

But: entraînement vélo: Fit par le changement et la continuité

Durée de l'entraînement: 2-3 x entraînements par semaine

Structure de la sem. 1	Mois 2: Développement du temps conduite , charge courte pour le métabolisme	
	Lu	
	Ma	EB 1: 20 min.; TB 5 x 1 min. // P= par 3 min., EB 1: 20 min:
	Me	
	Je	DE: 40 min: ST
	Ve	
	Di	EB 1: 1:30 h
Structure de la sem. 2	Lu	
	Ma	EB 1: 20 min.; TB 6 x 1 min. // P= par 3 min., EB 1: 20 min:
	Me	
	Je	DE: 40 min: ST
	Ve	
	Sa	
	Di	EB 1: 1:30 h
Structure de la sem. 3	Lu	
	Ma	EB 1: 20 min.; TB 6-7 x 1 min. // P= par 3 min., EB 1: 20 min:
	Me	
	Je	DE: 40 min: ST
	Ve	
	Sa	
	Di	EB 1: 2:00 h
Sem. de régénération	Lu	
	Ma	DE: 40 min: ST
	Me	
	Je	
	Ve	
	Sa	
	Di	EB 1: 1:45 h

Symboles et abréviations pour le plan d'entraînement

Jour de repos	EB 1 x min. ou h	Temps extensif pour la partie de l'endurance de base	DE	Durée de l'entraînement sport alternatif
Partie compensation	EB 2 x min. ou h	Temps extensif pour la partie de l'endurance de base	DE	Durée de l'entraînement sport alternatif
Partie de base	TB a x / b`	Temps de base pour la partie de développement (a fois b min.) / partie en min IANS	P/x	Pause = par X min. légère course ou marche
Fin de semaine (seulement pour une meilleur vue)	TP a x / b`	Temps pour la partie de pointe (a mal b Sek.) /Par-dessus la partie IANS	ST	Stabilisation du tronc

But: entrainement vélo: Fit par le changement et la continuité

Durée de l'entrainement: 2-3 x entrainements par semaine

Structure de la sem. 1

Mois 3: Développement de la force spéciale pour le vélo et maintien de l'endurance	
Lu	
Ma	EB 1: 20 min., TP 3 x 5 min. montée // P= descente souple, EB 1: 20 min.
Me	
Je	DE: 40 min. ST
Ve	
Sa	
Di	EB 1: 1:30 h

Structure de la sem. 2

Lu	
Ma	EB 1: 20 min., TP 3 x 6 min. montée // P=descente souple, EB 1: 20 min.
Me	
Je	DE: 40 min. ST
Ve	
Sa	
Di	EB 1: 1:45 h

Structure de la sem. 3

Lu	
Ma	EB 1: 20 min., TP 3 x 8 min. montée // P= descente souple, EB 1: 20 min.
Me	
Je	DE: 40 min. ST
Ve	
Sa	
Di	EB 1: 2:00 h

Sem. de régénération

Lu	
Ma	DE: 40 min. ST
Me	
Je	
Ve	
Sa	
Di	EB 1: 1:45 h

Symboles et abréviations pour le plan d'entrainement

Jour de repos	EB 1 x min. ou h	Temps extensif pour la partie de l'endurance de base	DE	Durée de l'entrainement sport alternatif
Partie compensation	EB 2 x min. ou h	Temps extensif pour la partie de l'endurance de base	DE	Durée de l'entrainement sport alternatif
Partie de base	TB a x / b`	Temps de base pour la partie de développement (a fois b min.) / partie en min IANS	P/x	Pause = par X min. légère course ou marche
Fin de semaine (seulement pour une meilleure vue)	TP a x / b``	Temps pour la partie de pointe (a mal b Sek.) /Par-dessus la partie IANS	ST	Stabilisation du tronc