

Mésocycle 1



PROGRAMME EXEMPLE

Plan d'entraînement n° 1 / Mésocycle n° 1

2010 octobre

Semaine 1 - du 11/10/2010 au 17/10/2010

Séance 1

Vélo

PMA

EI-C3t

Cote 5

Niveau 12



Pédaler pendant 10min
de 237 à 249 watt
Après 3min : 124-127 bpm | A la fin : 129-134 bpm



5 minutes d'étirements actifs.
Faire les exercices de l'annexe série 1.



5 Accélération de 5 secondes



7 répétitions de 1min
de 398 à 419 watt
de 162-169 bpm (première répétition) à 177-185 bpm (dernière)
Entre les répétitions : 1min10s | de 208 à 219 watt



Pédaler pendant 10min
de 208 à 219 watt



10 minutes d'étirements passifs.
Faire les exercices de l'annexe série 2.

Notes :

Séance 2

Vélo

EA-C

EC-TLt

Cote 3.5

Niveau 12



5 minutes d'étirements actifs.
Faire les exercices de l'annexe série 1.



Un entraînement de 1h30min
de 220 à 231 watt
Après 3min : 120-122 bpm | A la fin : 140-149 bpm



10 minutes d'étirements passifs.
Faire les exercices de l'annexe série 2.

Notes :












PROGRAMME EXEMPLE

Plan d'entraînement n° 1 / Mésocycle n° 1

2010 octobre

Semaine 2 - du 18/10/2010 au 24/10/2010

Séance 1		Notes :
Vélo	 <p>Pédaler pendant 10min de 244 à 257 watt Après 3min : 124-127 bpm A la fin : 129-134 bpm</p>	
EA-I	 <p>5 minutes d'étirements actifs. Faire les exercices de l'annexe série 1.</p>	
EI-L2t	 <p>5 Accélération de 5 secondes</p>	
Cote 5	 <p>2.5 répétitions de 7min30s de 297 à 313 watt de 152-159 bpm (première répétition) à 167-177 bpm (dernière) Entre les répétitions : 3min de 218 à 229 watt</p>	
Niveau 16	 <p>Pédaler pendant 10min de 218 à 229 watt</p>	
	 <p>10 minutes d'étirements passifs. Faire les exercices de l'annexe série 2.</p>	
Séance 2		Notes :
Vélo	 <p>5 minutes d'étirements actifs. Faire les exercices de l'annexe série 1.</p>	
EA-C	 <p>Un entraînement de 2h de 229 à 241 watt Après 3min : 120-122 bpm A la fin : 145-155 bpm</p>	
EC-TLt	 <p>10 minutes d'étirements passifs. Faire les exercices de l'annexe série 2.</p>	
Cote 4.5		
Niveau 16		












PROGRAMME EXEMPLE

Plan d'entraînement n° 1 / Mésocycle n° 1

2010 octobre

Semaine 3 - du 25/10/2010 au 31/10/2010

Séance 1		Notes :
Vélo	 Pédaler pendant 10min de 250 à 263 watt Après 3min : 124-127 bpm A la fin : 129-134 bpm	
EA-I		
EI-L3t	 5 minutes d'étirements actifs. Faire les exercices de l'annexe série 3.	
Cote 5.5		
Niveau 20	 5 Accélération de 5 secondes	
	 2 répétitions de 10min de 296 à 312 watt de 155-163 bpm (première répétition) à 171-182 bpm (dernière) Entre les répétitions : 4min de 225 à 237 watt	
	 Pédaler pendant 10min de 225 à 237 watt	
	 10 minutes d'étirements passifs. Faire les exercices de l'annexe série 4.	
Séance 2		Notes :
Vélo	 5 minutes d'étirements actifs. Faire les exercices de l'annexe série 3.	
EA-C		
EC-TLt	 Un entraînement de 2h30min de 235 à 248 watt Après 3min : 120-122 bpm A la fin : 150-162 bpm	
Cote 5.5		
Niveau 20	 10 minutes d'étirements passifs. Faire les exercices de l'annexe série 4.	



PROGRAMME EXEMPLE

Plan d'entraînement n° 1 / Mésocycle n° 1

2010 octobre

Semaine 4 - du 01/11/2010 au 07/11/2010

Séance 1

Vélo

EA-I

EI-TL1t

Cote 4

Niveau 15



Pédaler pendant 10min
de 242 à 255 watt
Après 3min : 124-127 bpm | A la fin : 129-134 bpm



5 minutes d'étirements actifs.
Faire les exercices de l'annexe série 3.



5 Accélération de 5 secondes



2.5 répétitions de 10min
de 281 à 296 watt
de 148-155 bpm (première répétition) à 162-172 bpm (dernière)
Entre les répétitions : 2min30s | de 215 à 227 watt



Pédaler pendant 10min
de 215 à 227 watt



10 minutes d'étirements passifs.
Faire les exercices de l'annexe série 4.

Notes :

Séance 2

Vélo

COMP

CYCLOSPORTIVE

Cote 10

Niveau 20



Pédaler pendant 10min
de 250 à 263 watt
Après 3min : 124-127 bpm | A la fin : 129-134 bpm



5 minutes d'étirements actifs.
Faire les exercices de l'annexe série 3.



5 Accélération de 5 secondes

répétitions de
de 0 à 0 watt
de 0 (première répétition) à 0 (dernière)



Pédaler pendant 10min
de 225 à 237 watt

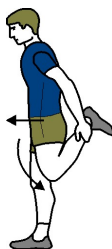


10 minutes d'étirements passifs.
Faire les exercices de l'annexe série 4.

Notes :

Annexe série 1

Exercice N° 105



Faire 3 x (5s d'étirement, suivi de 5s de contraction, suivi de 5s de relâchement).

Debout fléchir la jambe et la maintenir fléchie en retenant le pied au niveau de la cheville puis avancer le bassin vers l'avant. Garder le corps droit

Faire les 2 cotés.

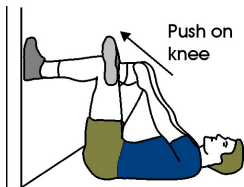
Exercice N° 306



Faire 3 x (5s d'étirement, suivi de 5s de contraction, suivi de 5s de relâchement).

Debout, pivoter les épaules à droite et à gauche. La tête suit le mouvement des épaules

Exercice N° 109



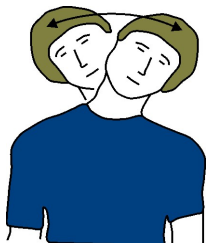
Push on
knee

Faire 3 x (5s d'étirement, suivi de 5s de contraction, suivi de 5s de relâchement).

Allonger sur le dos, poser un pied sur un mur et l'autre sur la cuisse opposée puis pousser avec ses mains sur le genou vers l'avant

Faire les 2 cotés.

Exercice N° 502

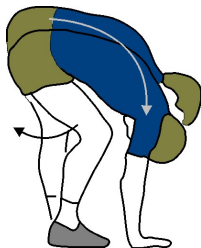


Faire 3 x (5s d'étirement, suivi de 5s de contraction, suivi de 5s de relâchement).

Debout, incliner la tête à droite et à gauche

Faire les 2 cotés.

Exercice N° 103

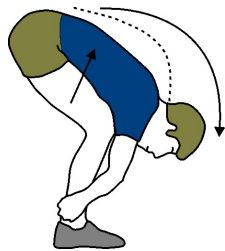


Faire 3 x (5s d'étirement, suivi de 5s de contraction, suivi de 5s de relâchement).

Fléchir le haut du corps vers l'avant, poser les mains au sol, puis tendre et fléchir en alternant les jambes en gardant les pieds au sol

Faire les 2 cotés.

Exercice N° 305

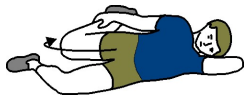


Faire 3 x (5s d'étirement, suivi de 5s de contraction, suivi de 5s de relâchement).

Jambes fléchies, tête vers le bas, mains sur les chevilles, buste contre les cuisses, tendre progressivement les jambes en gardant la tête en bas

Annexe série 2

Exercice N° 126

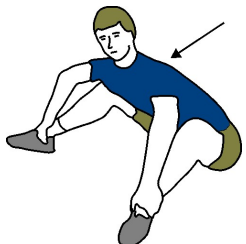


Faire 30s d'étirement.

S'allonger sur la tranche puis prendre avec sa main son pied du même côté et le ramener progressivement vers ses fesses

Faire les 2 cotés.

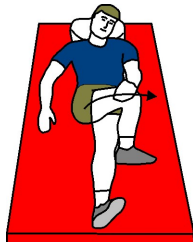
Exercice N° 307



Faire 30s d'étirement.

Assis, jambes fléchies, mains sur les chevilles. Avancer le haut du corps vers l'avant. Garder le dos droit

Exercice N° 122

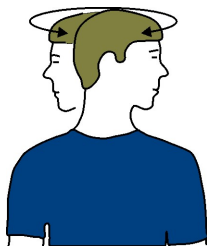


Faire 30s d'étirement.

Allonger sur le dos, en gardant les épaules au sol, croiser la jambe par dessus l'autre et la maintenir à l'aide de la main

Faire les 2 cotés.

Exercice N° 501

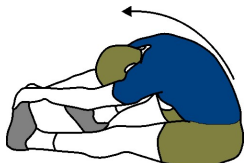


Faire 30s d'étirement.

Debout, tourner doucement la tête à gauche et à droite

Faire les 2 cotés.

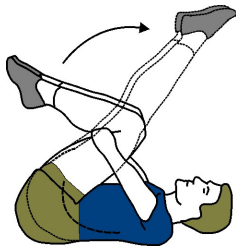
Exercice N° 136



Faire 30s d'étirement.

Assis jambes tendues, basculer le buste vers l'avant, venir toucher les pieds avec ses mains

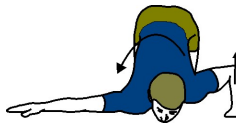
Exercice N° 308



Faire 30s d'étirement.

S'allonger sur dos, ramener ses cuisses vers son buste puis tendre les jambes

Exercice N° 710

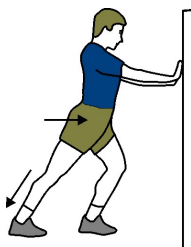


Faire 30s d'étirement.

S'asseoir sur les talons, puis s'allonger devant soi avec un bras tendu d'un côté et un bras fléchi de l'autre.
S'étirer en même temps sur le côté (bras tendu) et vers le haut (bras fléchi)

Faire les 2 cotés.

Exercice N° 901



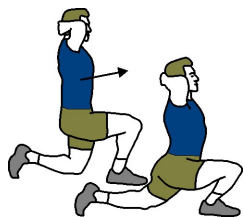
Faire 30s d'étirement.

Poser les mains contre le mur, jambe avant fléchie, jambe arrière tendue, les talons restent au sol, puis avancer le bassin progressivement vers l'avant

Faire les 2 cotés.

Annexe série 3

Exercice N° 117

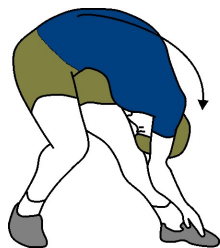


Faire 3 x (5s d'étirement, suivi de 5s de contraction, suivi de 5s de relâchement).

S'agenouiller sans poser le genou au sol puis avancer le buste vers l'avant en tendant la jambe arrière

Faire les 2 cotés.

Exercice N° 310



Faire 3 x (5s d'étirement, suivi de 5s de contraction, suivi de 5s de relâchement).

Debout, une jambe fléchie et l'autre tendue, basculer le buste vers l'avant. Venir toucher le pied de la jambe tendue.

Faire les 2 cotés.

Exercice N° 132

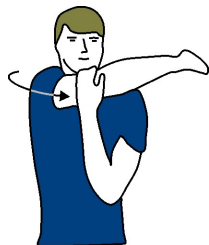


Faire 3 x (5s d'étirement, suivi de 5s de contraction, suivi de 5s de relâchement).

En partant d'une position debout, jambes écartées, plier une jambe et poser la main du même coté sur le genou

Faire les 2 cotés.

Exercice N° 703



Faire 3 x (5s d'étirement, suivi de 5s de contraction, suivi de 5s de relâchement).

Debout, placer une main sur le coude du bras opposé puis le ramener progressivement vers soi

Faire les 2 cotés.

Exercice N° 125



Faire 3 x (5s d'étirement, suivi de 5s de contraction, suivi de 5s de relâchement).

S'appuyer contre un mur bras tendu, croiser les jambes puis rapprocher progressivement le bassin vers le mur

Faire les 2 cotés.

Exercice N° 315



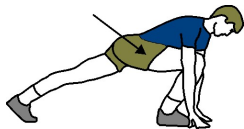
Faire 3 x (5s d'étirement, suivi de 5s de contraction, suivi de 5s de relâchement).

Debout lever un bras au dessus de la tête puis incliner le haut du corps vers le côté opposé

Faire les 2 cotés.

Annexe série 4

Exercice N° 139

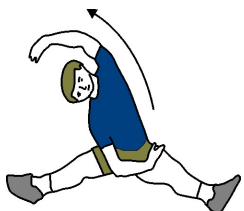


Faire 30s d'étirement.

Avancer le corps vers l'avant jambe avant fléchie, jambe arrière tendue.

Faire les 2 cotés.

Exercice N° 316

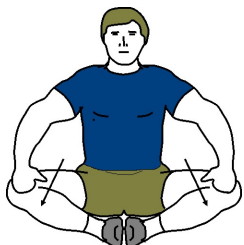


Faire 30s d'étirement.

Assis jambes écartées lever un bras au dessus de la tête puis incliner le haut du corps vers la jambe du côté opposé à ce bras

Faire les 2 cotés.

Exercice N° 112



Faire 30s d'étirement.

En position assise, joindre les deux pieds ensemble et les rapprocher vers soi. Garder le dos droit. Poser les mains sur l'intérieur des genoux et appuyer progressivement vers le bas

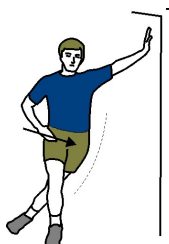
Exercice N° 711



Faire 30s d'étirement.

S'asseoir sur les talons, bras tendus vers l'arrière, basculer le buste vers l'avant

Exercice N° 125

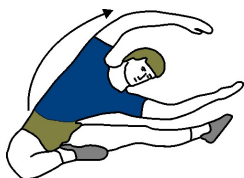


Faire 30s d'étirement.

S'appuyer contre un mur bras tendu, croiser les jambes puis rapprocher progressivement le bassin vers le mur

Faire les 2 cotés.

Exercice N° 309

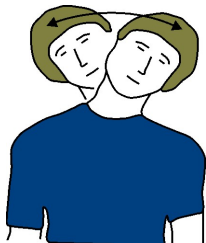


Faire 30s d'étirement.

Assis, une jambe fléchie, l'autre tendue, basculer le haut du corps bras tendus vers le côté de la jambe tendue

Faire les 2 cotés.

Exercice N° 502



Faire 30s d'étirement.

Debout, incliner la tête à droite et à gauche

Faire les 2 cotés.

Exercice N° 902



Faire 30s d'étirement.

Poser les mains au sol devant les pieds puis alterner entre jambe fléchie (talon décollé) et jambe tendue (talon au sol)

Faire les 2 cotés.
