

COMMENT ADAPTER SON ENTRAÎNEMENT DANS CETTE PÉRIODE DE CRISE FACE À L'ÉPIDÉMIE DE CORONAVIRUS

# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ADAPTÉ À LA REPRISE DE L'ACTIVITÉ CYCLISTE POST-CONFINEMENT

 INTERMÉDIAIRE

 EXPERT

## CONSEILS ET RECOMMANDATIONS

DE SÉANCES DE CYCLISME SUR ROUTE APRÈS CONFINEMENT POUR LES CYCLISTES AYANT MAINTENU UNE ACTIVITÉ INTENSE SUR HOME-TRAINER PENDANT LA PÉRIODE DE CONFINEMENT

Conception : Paul BROUSSE, Emmanuel BRUNET, Pierre-Yves CHATELON, Alexandre DURGUERIAN, Julien GUIBOREL, Julien THOLLET, François TRARIEUX



*CYCLISTES, APPLIQUONS TOUS LES GESTES BARRIÈRES*

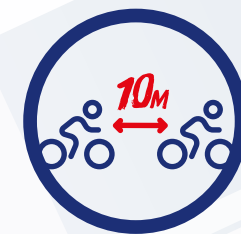
# Se protéger et protéger les autres... *DANS LA PRATIQUE ET L'ENGADREMENT DU CYCLISME*



**PARTICIPATION LIMITÉE**  
10 PERSONNES MAXIMUM



**PORT DU MASQUE**  
AVANT ET APRÈS LA PRATIQUE



**RESPECT DE LA DISTANGIATION**  
1,5M À L'ARRÊT, 10M EN ROULANT



**NETTOYAGE DES MAINS ET DE SON MATÉRIEL**  
AVANT ET APRÈS LA PRATIQUE



**PRISE D'UNE DOUCHE INTÉGRALE**  
APRÈS L'ENTRAÎNEMENT, CHEZ SOI



**SALUER SANS SE SERRER LA MAIN**  
SANS EMBRASSADES, SANS "CHECK"



## Surveillance des symptômes

Fièvre, Toux, Fatigue, Essoufflement anormal sont les principaux symptômes du Covid-19 mais beaucoup d'autres symptômes peuvent survenir. **Ils doivent conduire à l'arrêt de la pratique et à une consultation médicale.**

La reprise ne pourra se faire qu'au minimum 15 jours après l'arrêt des symptômes - selon avis médical.

# LES 11 COMMANDEMENTS DU CYCLISTE DÉCONFINÉ

La FFC propose 11 règles de base qui vous permettront de vous protéger, vous-même ainsi que les autres, de renforcer votre système immunitaire et de permettre votre développement de manière harmonieuse.

Ces règles qui sont à l'origine des séances proposées.

**CYCLISTES,  
APPLIQUONS TOUS  
LES GESTES BARRIÈRE**

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
CYCLISME



Appliquer les gestes barrières recommandés (masque, distanciation sociale..) et se laver régulièrement les mains



Adopter une nutrition diversifiée pour maintenir l'efficacité du système immunitaire : mettre de la couleur dans son assiette



Respectez une progression adaptée de vos séances et de leur intensité, avec une perspective de travail à long terme



Poursuivre la mise en place de séquences de préparation mentale



Chouchouter son horloge biologique : conserver des horaires d'activité, de repas et de sommeil cohérents et réguliers



Avoir un sommeil de qualité pour maintenir l'efficacité du système immunitaire



Maintenir des séances de préparation physique pour diversifier vos contenus d'entraînement et conserver les acquis



Mettre en place 3 à 5 séances de vélo par semaine en privilégiant l'endurance pendant 2 à 3 semaines



Chouchouter son cerveau : Poursuivre certaines habitudes prises lors du confinement comme la lecture ou la musique



Diversifier vos activités avec une séance de course à pied par semaine (éventuellement intense)



Monitorer son entraînement (fréquence cardiaque..) et questionner votre entraîneur ou votre médecin en cas d'anomalie

# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

## INTERMÉDIAIRE

Durant 7 semaines, la charge d'entraînement hebdomadaire a augmentée grâce à une augmentation du nombre de répétitions et/ou de séries au sein de chaque séance. Vous avez globalement réalisé 3 séances d'intervalle-training (à PMA ou au dessus de PMA), 2 séances de sprint, 1 séance de chrono et 1 séance dédiée à la technique de pédalage. Vous avez également réalisé 3 séances de préparation physique et vous vous êtes initié à la préparation mentale. La 5<sup>ème</sup> semaine a été allégée en alternant des tests et des phases de repos.

Les semaines 6 et 7 ont permis de réaugmenter la charge d'entraînement, plutôt par le volume que par l'intensité des séances, notamment par l'intégration de séance à basse intensité.

Les semaines 1 et 2 post-confinement, avec l'autorisation de pouvoir rouler sur route individuellement, prévoient de proposer des séances d'endurance sur des parcours variés avec une augmentation progressive du volume au cours des 3 semaines. Selon votre niveau, vous allez pouvoir apprécier les longues sorties.

La semaine 3 sera une semaine plutôt libre visant à diminuer la charge d'entraînement.

**CYCLISTES,**  
**APPLIQUONS TOUS LES GESTES BARRIÈRE**

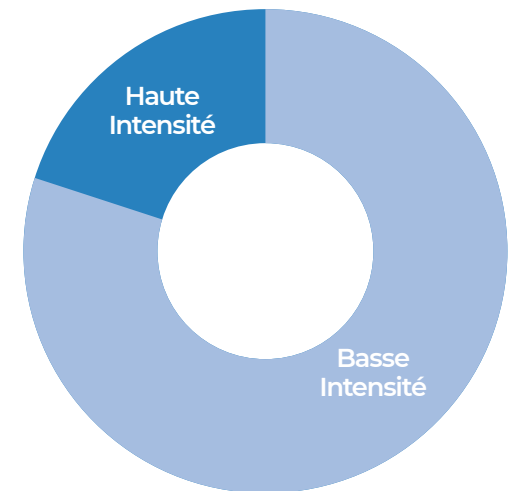


## Entraînement polarisé

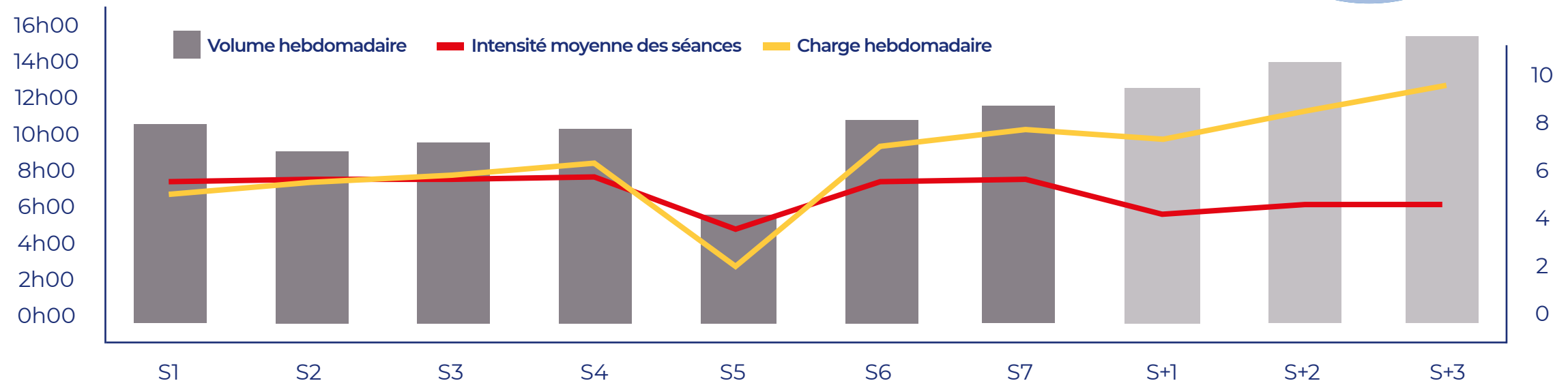
Les travaux du Pr Seiler ont mis en évidence l'entraînement polarisé. Celui-ci peut se simplifier en une répartition des séances à basse intensité et à haute intensité, respectivement de 80% et 20%. Pour des sportifs d'endurance de niveau national ou international, cette répartition permettrait des adaptations musculaires étant la source de progressions importantes. Cet argument scientifique permet au Pr Seiler de recommander cette approche auprès des cyclistes, comme de nombreux autres sports d'endurance.

INTERMÉDIAIRE	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S+1	S+2	S+3
Volume hebdomadaire	9h 03	9h 37	10h 08	10h 45	5h 52	11h 12	11h 56	12h 55	14h 20	15h 45
Intensité moy. des séances	5,9	6,0	6,0	6,1	3,9	5,9	6,0	5,2	5,4	5,4
Charge hebdomadaire	53	58	70	66	23	73	80	76	87	95

## Répartition des séances



## Évolution de la dynamique de charge d'entraînement des 10 semaines



Planification inspirée de l'étude scientifique de Seiler, KS (2010). What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes? Int J of Sports Physiology & Performance, 5-3, p.276-291

# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

## EXPERT

Durant 7 semaines, la charge d'entraînement hebdomadaire a augmentée grâce à une augmentation du nombre de répétitions et/ou de séries au sein de chaque séance. Vous avez globalement réalisé 3 séances d'intervalle-training (à PMA ou au dessus de PMA), 2 séances de sprint, 1 séance de chrono et 1 séance dédiée à la technique de pédalage. Vous avez également réalisé 3 séances de préparation physique et vous vous êtes initié à la préparation mentale. La 5<sup>ème</sup> semaine a été allégée en alternant des tests et des phases de repos.

Les semaines 6 et 7 ont permis de réaugmenter la charge d'entraînement, plutôt par le volume que par l'intensité des séances, notamment par l'intégration de séance à basse intensité.

Les semaines 1 et 2 post-confinement, avec l'autorisation de pouvoir rouler sur route individuellement, prévoient de proposer des séances d'endurance sur des parcours variés avec une augmentation progressive du volume au cours des 3 semaines. Selon votre niveau, vous allez pouvoir apprécier les longues sorties.

La semaine 3 sera une semaine plutôt libre visant à diminuer la charge d'entraînement.

**CYCLISTES,**  
**APPLIQUONS TOUS LES GESTES BARRIÈRE**

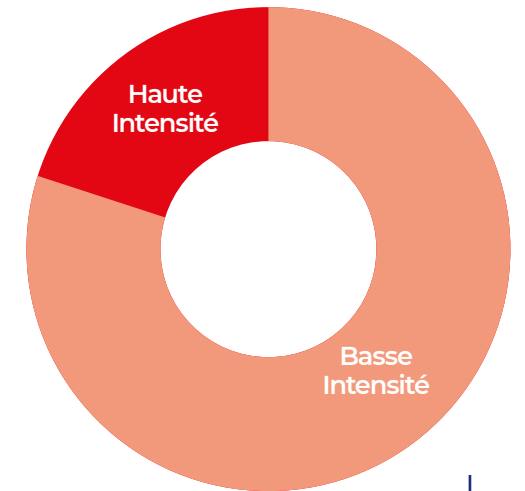


## Entraînement polarisé

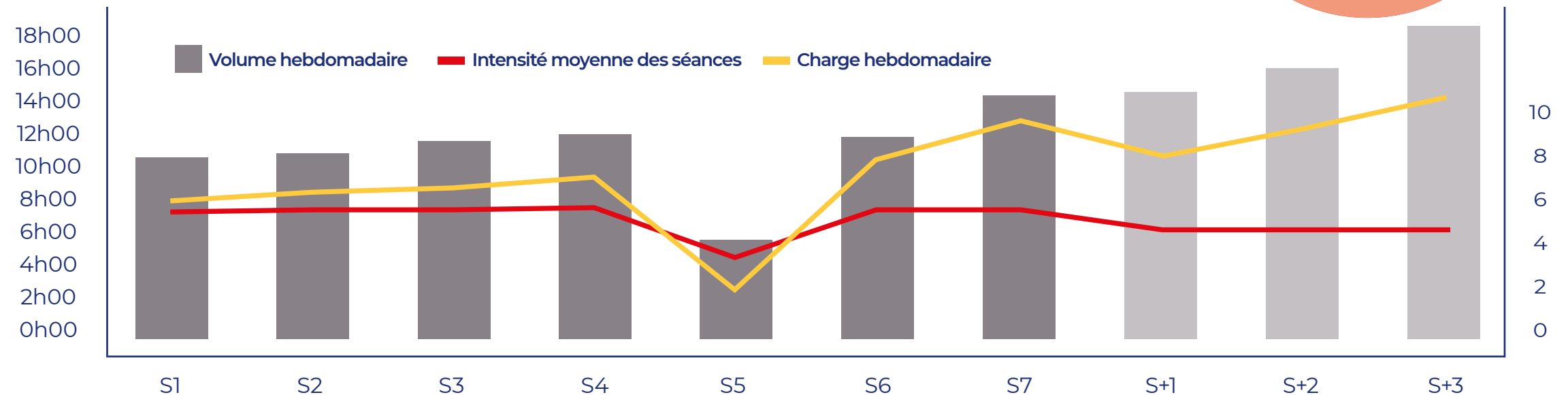
Les travaux du Pr Seiler ont mis en évidence l'entraînement polarisé. Celui-ci peut se simplifier en une répartition des séances à basse intensité et à haute intensité, respectivement de 80% et 20%. Pour des sportifs d'endurance de niveau national ou international, cette répartition permettrait des adaptations musculaires étant la source de progressions importantes. Cet argument scientifique permet au Pr Seiler de recommander cette approche auprès des cyclistes, comme de nombreux autres sports d'endurance.

EXPERT	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S+1	S+2	S+3
Volume hebdomadaire	10h 58	11h 18	11h 49	12h 20	5 h 52	12h 18	14h32	14h 35	16h 20	18h 30
Intensité moy. des séances	5,8	5,9	5,9	6,0	4	5,9	5,9	5	5	5
Charge hebdomadaire	72	76	79	85	44	82	95	82	93	105

## Répartition des séances



## Évolution de la dynamique de charge d'entraînement des 10 semaines



Planification inspirée de l'étude scientifique de Seiler, KS (2010). What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes? Int J of Sports Physiology & Performance, 5-3, p.276-291

# SEMAINE TYPE

INTERMÉDIAIRE

EXPERT

Les 3 semaines post-confinement s'effectuent dans la continuité des semaines #Roulezchezvous réalisées sur home-trainer.

Deux séances intensives permettent de consolider ce qui a été développée pendant les 7 semaines précédentes : une séance d'exercices intermittents courts (30/30) et une séance composée d'exercices d'intensité de durée moyenne (4min).

Le but est de poursuivre le travail de préparation physique, chez soi, sans charge. Il permet également de développer des qualités athlétiques.

Une séance de course à pied est intégrée. Elle est réalisée à intensité soutenue, sans créer de fatigue supplémentaire.

Les séances réalisées sur route sont des séances d'endurance de base (intensité modérée) qui vont s'allonger au cours des semaines. Elles comportent quelques exercices de variété de la séance (sprint, intensité, pédalage, position...)

**CYCLISTES,  
APPLIQUONS TOUS LES GESTES BARRIÈRE**



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	REPOS	Prépa Physique <b>MUSCU POIDS DE CORPS</b>	REPOS	REPOS	Course à pied <b>ENDURANCE</b>	Prépa Physique <b>MUSCU POIDS DE CORPS</b>	Route <b>FONCIER</b>
Après-midi	REPOS	Route <b>PMA</b>	Route <b>FONCIER</b>	Prépa Physique <b>MUSCU POIDS DE CORPS</b>	Route <b>FONCIER</b>	Route <b>CHRONO</b>	REPOS

## Variantes de formes de travail

### Home-trainer

Vous avez pris l'habitude de travailler sur home-trainer pendant la confinement. Vous pouvez maintenir vos séances intensives sur home-trainer. Chacun est libre de réaliser ce qui lui paraît le plus approprié pour lui (en sachant que l'objectif de ce travail intensif est surtout un maintien des qualités plutôt que leur développement)

### Cyclo-cross

Il est possible de proposer 2 séances par semaines en cyclo-cross :

- 1 séance intense (soit la formule PMA 30/30, soit la formule chrono), sur un circuit spécifique raccourci, comportant divers passages techniques variés. L'échauffement peut être allongé de 20 à 40 minutes, de manière à répéter les passages techniques.
- 1 séance foncière de durée moyenne (mercredi ou vendredi), avec un niveau d'engagement technique modéré pour cette reprise. La séance peut être poursuivie sous une forme « gravel » afin de respecter l'objectif volume de ces semaines.

# SÉANCE À BASSE INTENSITÉ

INTERMÉDIAIRE

EXPERT

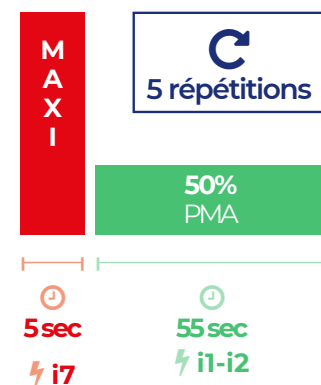
Au cours d'une séance sur route d'endurance de base, vous choisissez de placer 2 séquences d'exercice varié (VAREXO) pour diversifier vos exercices, stimuler votre organisme et contribuer au développement d'une qualité spécifique.

Chaque séquence dure environ 5 minutes.

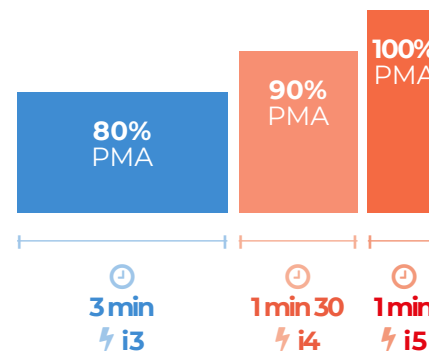
VAREXO

Choisir 2 séquences parmi les suivantes :

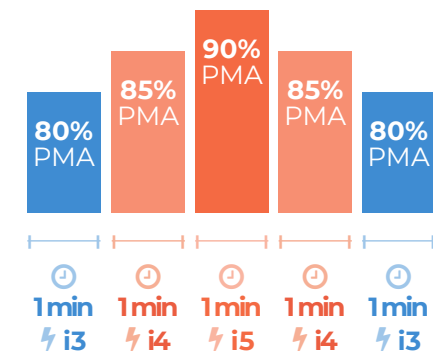
## VAREXO 1 Répétition de sprints



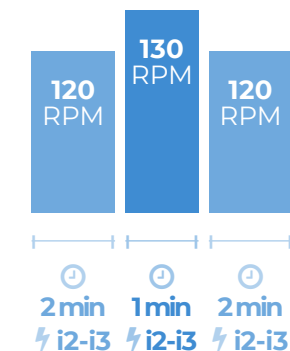
## VAREXO 2 Escalier



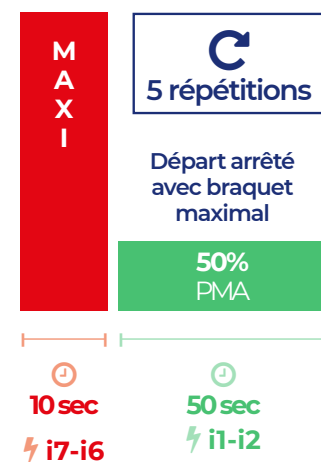
## VAREXO 3 Pyramide



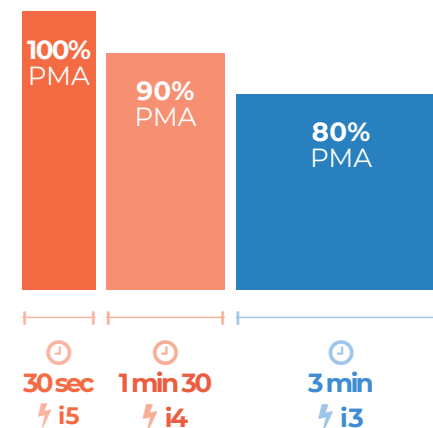
## VAREXO 4 Vélocité



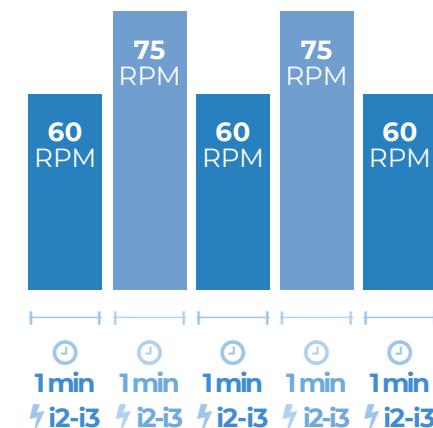
## VAREXO 5 Fmax



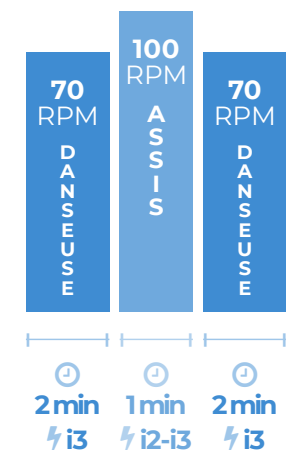
## VAREXO 6 Resistance



## VAREXO 7 Force



## VAREXO 8 Danseuse



CYCLISTES,  
APPLIQUONS TOUS LES GESTES BARRIÈRE

# INTENSITÉ D'EFFORT

INTERMÉDIAIRE

EXPERT

Frédéric Grappe a proposé une échelle de quantification de l'intensité des exercices, appelée Echelle ESIE (Grappe et coll 1999).

La FFC utilise cette échelle pour disposer des mêmes outils de calibration des efforts. Cette échelle est composée de 7 zones croissantes d'intensité. Chacune est reliée à une filière énergétique, à des perceptions et/ou sensations du cyclistes, à une difficulté perçue de l'exercice (référence à l'échelle CR 10 de Borg), à une puissance de réalisation et à une fréquence cardiaque. De ce fait, chaque cycliste à un temps maximal de réalisation dans chaque zone (« temps limite »). Ce temps va progresser avec le niveau d'entraînement. Des situations types ou exemples d'exercice sont proposés.

A partir de la zone i4 fractionner les efforts permet de maximiser le temps de travail dans la zone cible.

CYCLISTES,

APPLIQUONS TOUS LES GESTES BARRIÈRE



## Echelle ESIE de Grappe

Zones d'intensité	Filières énergétiques visées	Perceptions / sensations	Difficulté de l'exercice (Echelle de Bjorg CR-10)	Puissance de travail (W)	Fréquence cardiaque (% FC Max)	Temps limite (temps maximal de réalisation)	Situations types ou exemples d'exercices
i1	Capacité aérobie	Aucune douleur. Faible ventilation. Conversation facile. Épuisement au bout de plusieurs heures.	0 à 1	< 50% PMA	<75%	> 5h	Endurance avec rythme faible (grande randonnée)
i2	Capacité aérobie	Aucune douleur. Faible ventilation. Conversation facile. Épuisement au bout de plusieurs heures.	1 à 3	50 à 60 %PMA	75 à 85%	2 à 6h	Endurance et récupération
i3	Capacité aérobie	Début des douleurs. Conversation saccadée par le besoin de ventiler. Épuisement au delà d'une heure.	3 à 5	65 à 75%PMA	85 à 92%	1 à 2h	Tempo, rythme soutenu (ex: 30 min intense)
i4	Puissance aérobie	Augmentation progressive de la douleur. Conversation difficile. Ventilation importante. Épuisement après plusieurs minutes.	5 à 6	75 à 85%PMA	92 à 95%	20min à 1h	CLM, échappée... Exercice à haute intensité (X x 4min)
i5	Puissance maximale aérobie	Augmentation de la douleur. Conversation très difficile. Très grande ventilation. Épuisement rapide.	7 à 8	85 à 100%PMA	95 à 100%	5 à 10 min	Poursuite, départ course XC, Début d'échappée... Exercices intermittents (Ex: 30/30)
i6	Capacité / Puissance anaérobie lactique	Forte augmentation de la douleur et de la ventilation. Arrêt de l'exercice imposé par les douleurs musculaires. Besoin d'une récupération importante.	9 à 10	150 à 65%PMA	Non significative	10 sec à 1min30	Sprint long (500m, KM)
i7	Puissance anaérobie alactique	Aucune douleur musculaire. Hyperventilation à la fin de l'exercice.	7 à 10	100%PMA (~250% PMA)	Non significative	<7 sec	Sprint court, démarrage

Echelle inspirée de l'étude de Grappe coll 1999 Grappe F, Groslobert A, Rouillon JD 1999 Quantification des charges d'entraînement en cyclisme en fonction d'une échelle d'estimation subjective de l'intensité de l'exercice (échelle d'ESIE) VIIIe congrès international de l'ACAPS, Macolin Suisse, 31 octobre 3 novembre 1999



# DÉROULÉ DE SÉANCE PRÉPARATOIRE PHYSIQUE

INTERMÉDIAIRE

EXPERT

## 1 > MOBILITÉ

Intermédiaire / Expert ⌚ 0H05



Hamstrings Mobility

### MOBILITÉ DE LA CHAÎNE POSTÉRIEURE

- Passage au sol, redresser le tronc
- Remonter le bassin vers le haut
- Ramener les pieds vers les mains

🔄 3 répétitions



### MOBILITÉ SPÉCIFIQUE AU SQUAT

- Position de flexion
- Tendre les bras au-dessus de la tête
- Remonter en 5 secondes

🔄 5 répétitions



### MOBILITÉ THORACIQUE

🔄 5 répétitions/  
chaque côté

## 2 > ÉCHAUFFEMENT

Intermédiaire / Expert ⌚ 0H05



Savoir s'échauffer, c'est se mettre dans les meilleures dispositions physiques et mentales pour la séance de préparation physique. Sur le plan physiologique, toutes les fonctions se mettent progressivement en action : système musculaire, cardio-vasculaire et commande nerveuse.. Il va permettre d'éviter de se blesser au niveau musculaire ou tendineux et augmenter la température musculaire

RÉALISER 5 MIN  
DE VÉLO D'APPARTEMENT,  
DE HOME-TRAINER,  
DE MONTÉES D'ESCALIER...

CYCLISTES,  
APPLIQUONS TOUS LES GESTES BARRIÈRE





# 3 > RENFORCEMENT MUSCULAIRE









## Consignes

1. Légère courbure au niveau lombaire
2. Veiller à l'alignement des segments  
Tête - Bassin - Chevilles

Intermédiaire ⌚ 0H35



	Exercice	Séries Répétitions	Charge et Récupération	Consignes
<b>BLOC 1</b> Travail du membre inférieur (quadriceps)	 MONTÉE SUR BANC	3 séries 6 répétitions de chaque coté	Poids du corps ou possibilité de se lester avec bouteilles d'eau dans un sac à dos 2 minutes entre chaque série	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effort réalisé par la jambe d'appui</li> <li>• Engager la jambe libre vers l'avant</li> <li>• Ajuster la hauteur selon la difficulté</li> <li>• Expirer en remontant</li> </ul>
<b>BLOC 2</b> Travail de la chaîne postérieure (fessiers + ischios)	 TRAVAIL BILATÉRAL	3 séries 10 répétitions avec les 2 jambes simultanées	Poids du corps 2 minutes entre chaque série	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfoncer le talon dans la chaise</li> <li>• Plus le pied est loin plus sollicitation des ischios augmente et inversement pour les fessiers</li> <li>• Rechercher à contracter fortement les fessiers et les ischios</li> </ul>
<b>BLOC 3</b> Travail sur le haut du corps (pectoraux)	 POMPES	3-4 séries 8-10 répétitions	Poids du corps Si vous atteignez 10 répétitions avec 10kg, passez au niveau « confirmés » 2'30 entre chaque série	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alignement tête/tronc/jambes</li> <li>• Poitrine touche le sol</li> <li>• Inspirer dans la descente</li> <li>• Expirer dans la montée</li> </ul>
<b>BLOC 4</b> Travail sur le haut du corps (triceps)	 DIPS (PIEDS SURÉLEVÉS)	1-2 séries 6-10 répétitions	Poids du corps Si vous atteignez 10 répétitions avec 10kg, passez au niveau « confirmés » 2 minutes entre chaque série	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tronc perpendiculaire au sol</li> <li>• Contrôler la descente en inspirant</li> <li>• Coudes collés au tronc</li> <li>• Expirer dans le montée</li> </ul>

<p><b>BLOC 1</b></p> <p>2 séries / Récup 1 min</p>	 <p><b>Gainage facial</b> Coudes et genoux légèrement fléchis ⌚ 20"</p>	 <p><b>Gainage latéral</b> Alignement des segments ⌚ 15" chaque côté</p>	 <p><b>Gainage postérieur</b> ⌚ 15" chaque côté</p>
<p><b>BLOC 2</b></p> <p>3 séries / Récup 1 min</p>	 <p><b>Gainage facial</b> Maintenir le bras 1s sur le côté, avec ou sans charge ⌚ 30" chaque côté</p>	 <p><b>Gainage latéral 1 jambe</b> ⌚ 20" chaque côté</p>	 <p><b>Gainage postérieur</b> ⌚ 20" chaque côté</p>
<p><b>BLOC 3</b></p> <p>2 séries / Récup 1'30"</p>	<p><b>Roll-Out</b> Tenir 2s en extension ↻ 7 répétitions</p>  <p>Alternative, à partir de la position « gainage facial », déplacer vos mains vers l'avant le plus loin possible, puis revenez à la position initiale, temps de travail = 20-30s</p>	 <p><b>Changement d'appuis</b> ⌚ 20"</p>	



Pensez à vous hydrater dès l'échauffement et tout au long de la séance

**CYCLISTES, APPLIQUONS TOUS LES GESTES BARRIÈRES**



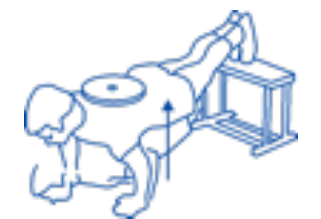

# 3 > RENFORCEMENT MUSCULAIRE

## Consignes

1. Légère courbure au niveau lombaire
2. Veiller à l'alignement des segments  
Tête - Bassin - Chevilles

Expert 0H35



	Exercice	Séries Répétitions	Charge et Récupération	Consignes
<b>BLOC 1</b> Travail du membre inférieur (quadriceps)	 MONTÉE SUR BANC	<b>3 séries</b> 3-5 répétitions de chaque coté	Poids du corps ou possibilité de se lester avec bouteilles d'eau dans un sac à dos 2 minutes entre chaque série	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Possibilité de s'aider en prenant appui sur un meuble au départ</li> <li>• Contrôler la descente et l'alignement du genou avec la pointe des pieds</li> <li>• Expirer en remontant</li> </ul>
<b>BLOC 2</b> Travail de la chaîne postérieure (fessiers + ischios)	 TRAVAIL UNILATÉRAL	<b>3 séries</b> 8-6 répétitions de chaque coté	Poids du corps 2 minutes entre chaque série	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfoncer le talon dans la chaise</li> <li>• Plus le pied est loin plus sollicitation des ischios augmente et inversement pour les fessiers</li> <li>• Rechercher à contracter fortement les fessiers et les ischios</li> </ul>
<b>BLOC 3</b> Travail sur le haut du corps (pectoraux)	 POMPES INCLINÉES	<b>3 séries</b> 6-10 répétitions	Poids du corps Si vous réalisez les 3 séries, réduisez le nombre de répétitions (6) et ajoutez du lest (sac à dos) 2'30 entre chaque série	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alignement tête/tronc/jambes</li> <li>• Poitrine touche le sol</li> <li>• Inspirer dans la descente</li> <li>• Expirer dans la montée</li> </ul>
<b>BLOC 4</b> Travail sur le haut du corps (triceps)	 POMPES (MAINS SERRÉES)	<b>2 séries</b> 8-5 répétitions	Poids du corps Si vous réalisez 2 séries de 8 répétitions, réduisez le nombre de répétitions (5) et ajoutez du lest (sac à dos) 2 minutes entre chaque série	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alignement tête/tronc/jambes</li> <li>• Poitrine touche le sol</li> <li>• Coudes collés au tronc</li> <li>• Expirer dans le montée</li> </ul>

# 4 > GAINAGE

Expert 0H20

## BLOC 1

2 séries / Récup 1 min



**Gainage facial**  
Coudes et genoux légèrement fléchis  
⌚ 20"



**Gainage latéral**  
Alignement des segments  
⌚ 15" chaque côté



**Gainage postérieur**  
⌚ 15" chaque côté

## BLOC 2

3 séries / Récup 1 min



**Gainage facial**  
Maintenir le bras 1s sur le côté, avec ou sans charge  
⌚ 30" chaque côté



**Gainage latéral 1 jambe**  
⌚ 20" chaque côté



**Gainage postérieur**  
⌚ 20" chaque côté

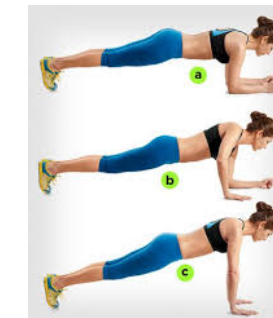
## BLOC 3

3 séries / Récup 1'30"

**Roll-Out**  
Tenir 2s en extension  
🔄 7 répétitions



Alternative, à partir de la position « gainage facial », déplacer vos mains vers l'avant le plus loin possible, puis revenez à la position initiale, temps de travail = 20-30s



**Changement d'appuis**  
⌚ 20"



Pensez à vous hydrater dès l'échauffement et tout au long de la séance

**CYCLISTES, APPLIQUONS TOUS LES GESTES BARRIÈRES**



# SEMAINE 1

POST-CONFINEMENT

## INTERMÉDIAIRE

25% des séances sont des séances à haute intensité. Elles sont placées avant les séances foncières (il est plus facile de réaliser une séance foncière avec de la fatigue qu'une séance intense)

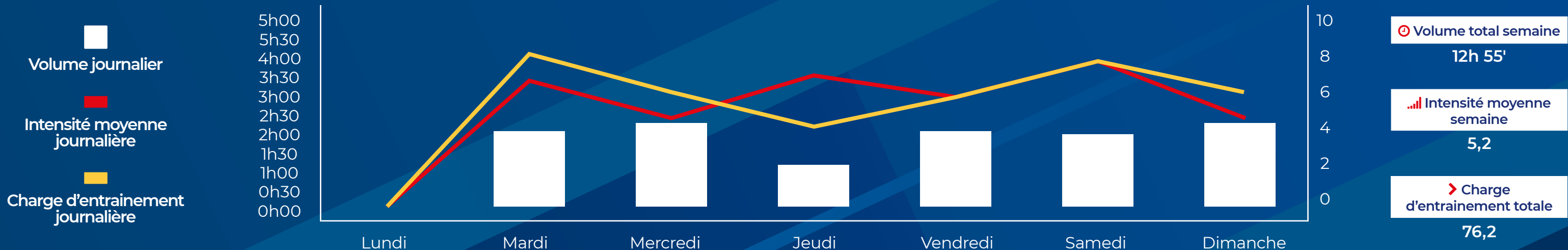
L'intensité moyenne des séances est plutôt modérée (5/10)

Les séances ne doivent pas amener à épuisement et leur enchaînement ne doit pas poser de problème.

Pensez à vous hydrater au cours de chaque séance avec une boisson enrichie en glucides. Après chaque séance, pensez également à apporter une collation afin de reconstituer vos stocks glucidiques et pouvoir enchaîner les séances.



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	REPOS	🧘 Prépa Physique ⌚ 1h00 📊 7 <b>MUSCU POIDS DE CORPS</b> Muscu PDC plio Gainage	REPOS	REPOS	🧘 Course à pied ⌚ 0h45 📊 7 <b>ENDURANCE + PMA</b> Continue avec 2 séquences de 1 min à haute intensité	🧘 Prépa Physique ⌚ 1h00 📊 7 <b>MUSCU POIDS DE CORPS</b> Muscu PDC plio Gainage	⌚ 2h30 📊 5 <b>FONCIER</b> Séance vélo d'endurance de base sur circuit vallonné. 2 VAREXO
	REPOS	⌚ 1h15 📊 8 <b>PMA</b> 3 séries de 6 x (30"/30") R = 6 min entre séries	⌚ 2h30 📊 5 <b>FONCIER</b> Séance vélo d'endurance de base comportant 5 à 8 sprints max de 6 à 8"	🧘 Prépa Physique ⌚ 1h15 📊 7 <b>MUSCU POIDS DE CORPS</b> Muscu PDC plio Gainage	⌚ 1h30 📊 4 <b>FONCIER</b> Séance vélo d'endurance de base sur circuit facile	⌚ 1h10 📊 8 <b>CHRONO</b> 4 x [4min 80%PMA/ 4 min r]	REPOS
Après-midi	⌚ 0h00 📊 0	⌚ 2h15 📊 7	⌚ 2h30 📊 5	⌚ 1h15 📊 7	⌚ 2h15 📊 6	⌚ 2h10 📊 8	⌚ 2h30 📊 5



# SEMAINE 2

POST-CONFINEMENT

## INTERMÉDIAIRE

La semaine 2 post-confinement comporte 9 séances. 25% des séances sont des séances à haute intensité. Elles sont placées avant les séances foncières (il est plus facile de réaliser une séance foncière avec de la fatigue qu'une séance intense)

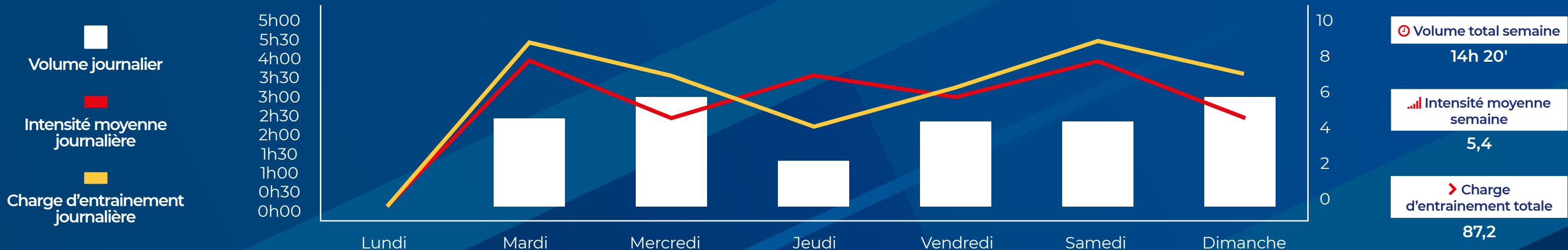
L'intensité moyenne des séances est plutôt modérée (5/10). C'est la durée des séances qui augmente légèrement au cours de la semaine.

Les séances ne doivent pas amener à épuisement et leur enchaînement ne doit pas poser de problème.

Pensez à vous hydrater au cours de chaque séance avec une boisson enrichie en glucides. Après chaque séance, pensez également à apporter une collation afin de reconstituer vos stocks glucidiques et pouvoir enchaîner les séances.



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	REPOS	🧘 Prépa Physique ⌚ 1h00 📊 7 <b>MUSCU POIDS DE CORPS</b> Muscu PDC plio Gainage	REPOS	REPOS	🏃 Course à pied ⌚ 0h50 📊 7 <b>ENDURANCE + PMA</b> Continue avec 2 séquences de 1 min à haute intensité	🧘 Prépa Physique ⌚ 1h00 📊 7 <b>MUSCU POIDS DE CORPS</b> Muscu PDC plio Gainage	🕒 3h00 📊 5 <b>FONCIER</b> Séance vélo d'endurance de base sur circuit vallonné. 2 VAREXO
	REPOS	⌚ 1h25 📊 8 <b>PMA</b> 3 séries de 8 x (30"/30") R = 8 min entre séries	⌚ 3h00 📊 5 <b>FONCIER</b> Séance vélo d'endurance de base comportant 5 à 8 sprints max de 6 à 8"	🧘 Prépa Physique ⌚ 1h15 📊 7 <b>MUSCU POIDS DE CORPS</b> Muscu PDC plio Gainage	⌚ 1h30 📊 4 <b>FONCIER</b> Séance vélo d'endurance de base sur circuit facile	⌚ 1h20 📊 8 <b>CHRONO</b> 5 x [4min 80%PMA / 4 min r]	REPOS
Après-midi	⌚ 0h00 📊 0	⌚ 2h25 📊 8	⌚ 3h00 📊 5	⌚ 1h15 📊 7	⌚ 2h20 📊 6	⌚ 2h20 📊 8	⌚ 3h00 📊 5



# SEMAINE 3

POST-CONFINEMENT

## INTERMÉDIAIRE

La semaine 3 post-confinement comporte 9 séances. 20% du volume des séances sont des séances à haute intensité. Elles sont placées avant les séances foncières (il est plus facile de réaliser une séance foncière avec de la fatigue qu'une séance intense)

L'intensité moyenne des séances est plutôt modérée (5/10). C'est la durée des séances qui augmente légèrement au cours de la semaine. Cette semaine correspond au volume le plus important de ce cycle.

Les séances ne doivent pas amener à épuisement et leur enchaînement ne doit pas poser de problème. La séance de dimanche, de 4h00 peut cependant être épuisante.

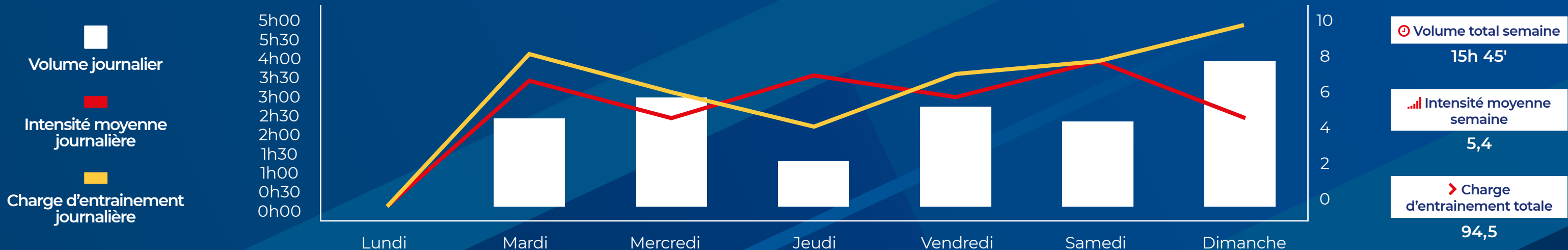
Pensez à vous hydrater au cours de chaque séance avec une boisson enrichie en glucides. Après chaque séance, pensez également à apporter une collation afin de reconstituer vos stocks glucidiques et pouvoir enchaîner les séances.



Matin

Après-midi

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	REPOS	🧘 Prépa Physique ⌚ 1h00 📊 7 <b>MUSCU POIDS DE CORPS</b> Muscu PDC plio Gainage	REPOS	REPOS	🧘 Course à pied ⌚ 1h00 📊 7 <b>ENDURANCE + PMA</b> Continue avec 2 séquences de 1 min à haute intensité	🧘 Prépa Physique ⌚ 1h00 📊 7 <b>MUSCU POIDS DE CORPS</b> Muscu PDC plio Gainage	⌚ 4h00 📊 5 <b>FONCIER</b> Séance vélo d'endurance de base sur circuit vallonné. 2 VAREXO
Après-midi	REPOS	⌚ 1h25 📊 8 <b>PMA</b> 3 séries de 8 x (30"/30") R = 6 min entre séries	⌚ 3h00 📊 5 <b>FONCIER</b> Séance vélo d'endurance de base comportant 5 à 8 sprints max de 6 à 8"	🧘 Prépa Physique ⌚ 1h15 📊 7 <b>MUSCU POIDS DE CORPS</b> Muscu PDC plio Gainage	⌚ 1h45 📊 4 <b>FONCIER</b> Séance vélo d'endurance de base sur circuit facile	⌚ 1h20 📊 8 <b>CHRONO</b> 5 x [4min 80%PMA / 4 min r]	REPOS
	⌚ 0h00 📊 0	⌚ 2h25 📊 7	⌚ 3h00 📊 5	⌚ 1h15 📊 7	⌚ 2h45 📊 6	⌚ 2h20 📊 8	⌚ 4h00 📊 5





# SEMAINE 1

POST-CONFINEMENT

EXPERT

La semaine 1 post-confinement comporte 10 séances. 20% du volume des séances sont des séances à haute intensité. Elles sont placées avant les séances foncières (il est plus facile de réaliser une séance foncière avec de la fatigue qu'une séance intense)

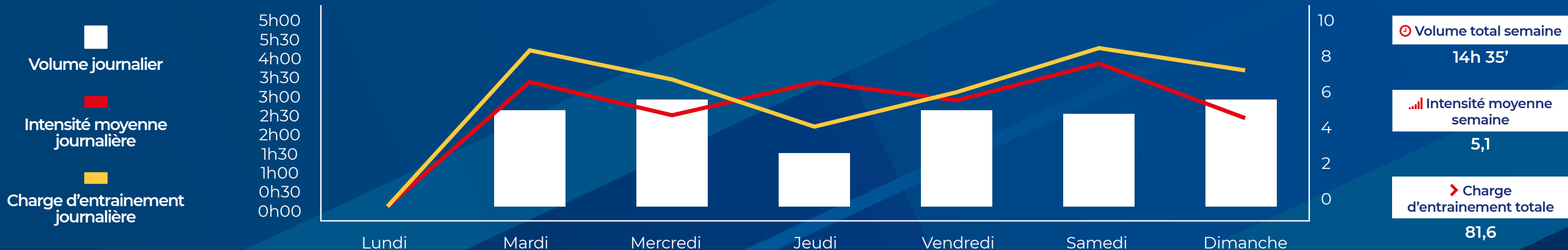
L'intensité moyenne des séances est plutôt modérée (5/10)

Les séances ne doivent pas amener à épuisement et leur enchaînement ne doit pas poser de problème.

Pensez à vous hydrater au cours de chaque séance avec une boisson enrichie en glucides. Après chaque séance, pensez également à apporter une collation afin de reconstituer vos stocks glucidiques et pouvoir enchaîner les séances.



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	REPOS	🧘 Prépa Physique ⌚ 1h00 📊 7 <b>MUSCU POIDS DE CORPS</b> Muscu PDC plio Gainage	⌚ 1h00 📊 3 <b>FONCIER</b> Séance vélo à très basse intensité avec une séquence de vélocité (VAREXO)	REPOS	🏃 Course à pied ⌚ 0h45 📊 7 <b>ENDURANCE + PMA</b> Continue avec 2 séquences de 1 min à haute intensité	🧘 Prépa Physique ⌚ 1h00 📊 7 <b>MUSCU POIDS DE CORPS</b> Muscu PDC plio Gainage	⌚ 3h00 📊 5 <b>FONCIER</b> Séance vélo d'endurance de base sur circuit vallonné. 2 VAREXO
	Après-midi	REPOS	⌚ 1h15 📊 8 <b>PMA</b> 3 séries de 6 x (30"/30") R = 6 min entre séries	⌚ 2h30 📊 5 <b>FONCIER</b> Séance vélo d'endurance de base comportant 5 à 8 sprints max de 6 à 8"	🧘 Prépa Physique ⌚ 1h15 📊 7 <b>MUSCU POIDS DE CORPS</b> Muscu PDC plio Gainage	⌚ 1h30 📊 4 <b>FONCIER</b> Séance vélo d'endurance de base sur circuit facile	⌚ 1h20 📊 8 <b>CHRONO</b> 5 x [4min 80%PMA / 4 min r]
	⌚ 0h00 📊 0	⌚ 2h15 📊 7	⌚ 3h30 📊 5	⌚ 1h15 📊 7	⌚ 2h15 📊 6	⌚ 2h20 📊 8	⌚ 3h00 📊 5



# SEMAINE 2

POST-CONFINEMENT

EXPERT

La semaine 2 post-confinement comporte 9 séances. 20% des séances sont des séances à haute intensité. Elles sont placées avant les séances foncières (il est plus facile de réaliser une séance foncière avec de la fatigue qu'une séance intense)

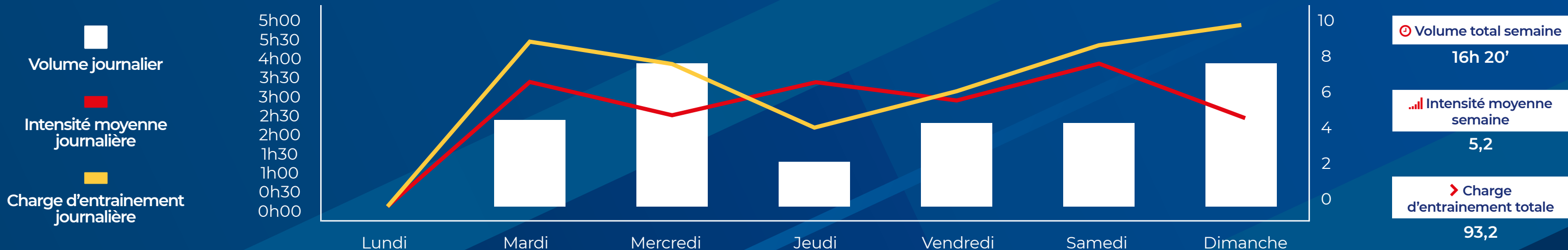
L'intensité moyenne des séances est plutôt modérée (5/10). C'est la durée des séances qui augmente légèrement au cours de la semaine (+2h de volume hebdomadaire / semaine précédente)

Les séances ne doivent pas amener à épuisement et leur enchaînement ne doit pas poser de problème.

Pensez à vous hydrater au cours de chaque séance avec une boisson enrichie en glucides. Après chaque séance, pensez également à apporter une collation afin de reconstituer vos stocks glucidiques et pouvoir enchaîner les séances.



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	REPOS	🧘 Prépa Physique ⌚ 1h00 📊 7 <b>MUSCU POIDS DE CORPS</b> Muscu PDC plio Gainage	⌚ 1h00 📊 3 <b>FONCIER</b> Séance vélo à très basse intensité avec une séquence de vélocité (VAREXO)	REPOS	🏃 Course à pied ⌚ 0h50 📊 7 <b>ENDURANCE + PMA</b> Continue avec 2 séquences de 1 min à haute intensité	🧘 Prépa Physique ⌚ 1h00 📊 7 <b>MUSCU POIDS DE CORPS</b> Muscu PDC plio Gainage	⌚ 4h00 📊 5 <b>FONCIER</b> Séance vélo d'endurance de base sur circuit vallonné. 2 VAREXO
	Après-midi	REPOS	⌚ 1h25 📊 8 <b>PMA</b> 3 séries de 6 x (30"/30") R = 6 min entre séries	⌚ 3h00 📊 5 <b>FONCIER</b> Séance vélo d'endurance de base comportant 5 à 8 sprints max de 6 à 8"	🧘 Prépa Physique ⌚ 1h15 📊 7 <b>MUSCU POIDS DE CORPS</b> Muscu PDC plio Gainage	⌚ 1h30 📊 4 <b>FONCIER</b> Séance vélo d'endurance de base sur circuit facile	⌚ 1h20 📊 8 <b>CHRONO</b> 5 x [4min 80%PMA/4 min r]
	⌚ 0h00 📊 0	⌚ 2h25 📊 7	⌚ 4h00 📊 5	⌚ 1h15 📊 7	⌚ 2h20 📊 6	⌚ 2h20 📊 8	⌚ 4h00 📊 5



# SEMAINE 3

POST-CONFINEMENT

EXPERT

La semaine 3 post-confinement comporte 9 séances. 17% du volume des séances sont des séances à haute intensité. Elles sont placées avant les séances foncières (il est plus facile de réaliser une séance foncière avec de la fatigue qu'une séance intense)

L'intensité moyenne des séances est plutôt modérée (5/10). C'est la durée des séances qui augmente légèrement au cours de la semaine. Cette semaine correspond au volume le plus important de ce cycle. (+2h de volume hebdomadaire/semaine précédente)

Les séances ne doivent pas amener à épuisement et leur enchaînement ne doit pas poser de problème. La séance de dimanche, de 4h00 peut cependant être épuisante.

Pensez à vous hydrater au cours de chaque séance avec une boisson enrichie en glucides. Après chaque séance, pensez également à apporter une collation afin de reconstituer vos stocks glucidiques et pouvoir enchaîner les séances.

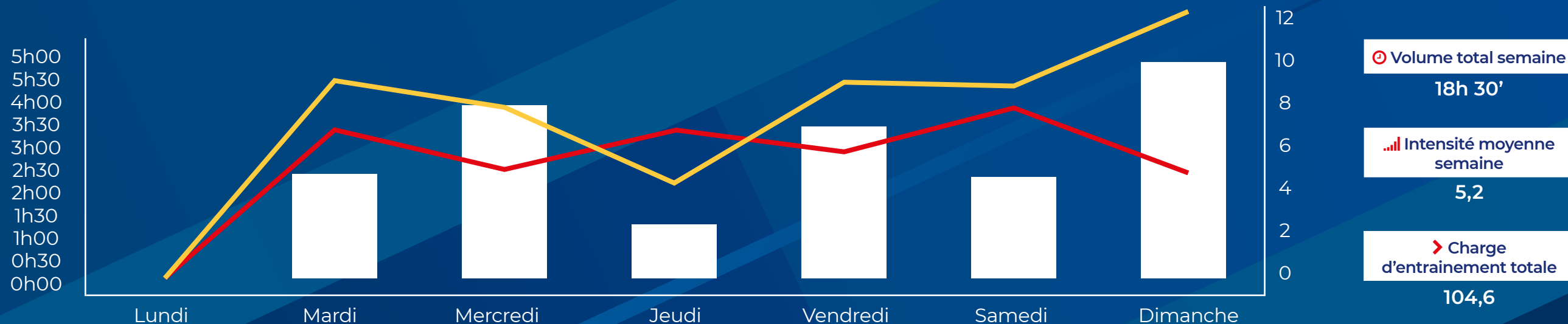


	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	REPOS	Prépa Physique ⌚ 1h00 📊 7 <b>MUSCU POIDS DE CORPS</b> Muscu PDC plio Gainage	⌚ 1h00 📊 3 <b>FONCIER</b> Séance vélo à très basse intensité avec une séquence de vélocité (VAREXO)	REPOS	Course à pied ⌚ 1h00 📊 7 <b>ENDURANCE + PMA</b> Continue avec 2 séquences de 1 min à haute intensité	Prépa Physique ⌚ 1h00 📊 7 <b>MUSCU POIDS DE CORPS</b> Muscu PDC plio Gainage	⌚ 5h00 📊 5 <b>FONCIER</b> Séance vélo d'endurance de base sur circuit vallonné. 2 VAREXO
	Après-midi	REPOS	⌚ 1h25 📊 8 <b>PMA</b> 3 séries de 8 x (30"/30") R = 8 min entre séries	⌚ 3h00 📊 5 <b>FONCIER</b> Séance vélo d'endurance de base comportant 5 à 8 sprints max de 6 à 8"	Prépa Physique ⌚ 1h15 📊 7 <b>MUSCU POIDS DE CORPS</b> Muscu PDC plio Gainage	⌚ 2h30 📊 4 <b>FONCIER</b> Séance vélo d'endurance de base sur circuit facile	⌚ 1h20 📊 8 <b>CHRONO</b> 5x [4min 80%PMA/4 min r]
	⌚ 0h00 📊 0	⌚ 2h25 📊 7	⌚ 4h00 📊 5	⌚ 1h15 📊 7	⌚ 3h30 📊 6	⌚ 2h20 📊 8	⌚ 5h00 📊 5

Volume journalier

Intensité moyenne journalière

Charge d'entraînement journalière



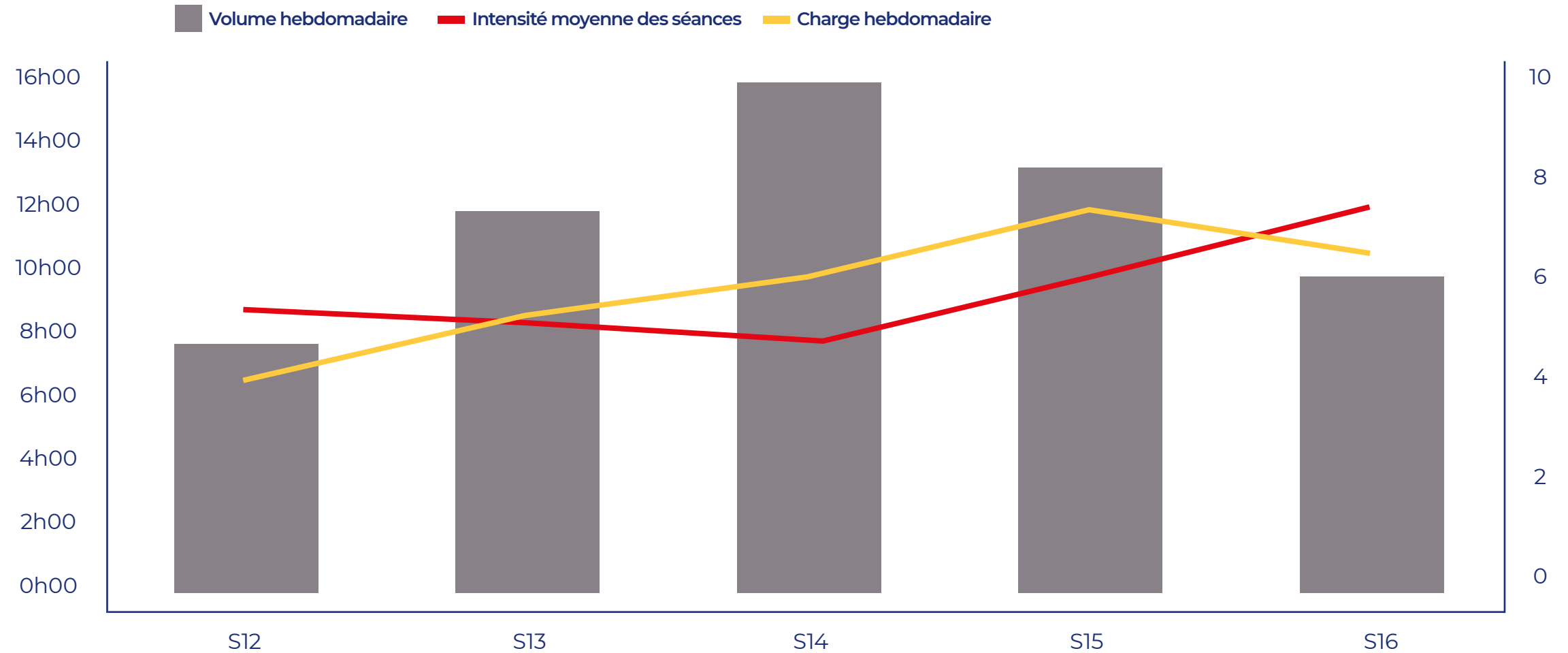
# QUELLES SÉANCES ENSUITE ?

INTERMÉDIAIRE

EXPERT

Ensuite, la FFC proposer un programme type de séance plus courant suivant une planification en 5 semaines.

Ce programme pourra être réalisé sur route, avec possibilité de lui apporter une variante cyclo-cross.



**CYCLISTES,  
APPLIQUONS TOUS LES GESTES BARRIÈRE**