



alēop[®]
CYCLE



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

11

Get Out

WARMUP

02:59

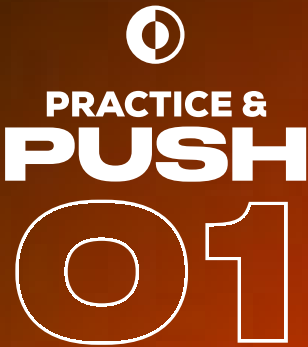
2 Blocs



Compétences : mobilisation facile des jambes en passant par toute les positions sur le vélo.
Discipline : cyclisme sur route.
Terrain : plaine et vallonné.
Tips : prépare les participants en éduquant tes pratiquants au vocabulaire cycliste.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée	Blocs
1	00:00	Mise en place	0	Hors tempo lent	8×8	1/2
2	00:30	Course	1	Hors tempo lent	4×8	1/2
3	01:00	Course	2	Tempo	4×8	1/2
4	01:15	Grimper debout	3	Demi tempo	4×8	1/2
5	01:30	Attaque debout	3	Hors tempo rapide	4×8	1/2
6	00:00	Mise en place	0	Hors tempo lent	8×8	2/2
7	00:30	Course	1	Hors tempo lent	4×8	2/2
8	01:00	Course	2	Tempo	4×8	2/2
9	01:15	Grimper debout	3	Demi tempo	4×8	2/2
10	01:30	Attaque debout	3	Hors tempo rapide	4×8	2/2

Bass Inside



03:06

3 Blocs



Compétences : explosivité et puissance.
Discipline : cyclisme sur route.
Terrain : faux plat.
Tips : ton groupe doit ressentir une tension musculaire importante dans le practice puis exploser le compteur sur 15 secondes en mettant un maximum de vitesse malgré la résistance.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée	Blocs
1	00:00	Course puis grimper debout	2 à 3	Tempo à demi tempo	45 s	1/3
2	00:45	Attaque debout	3	Tempo	15 s	1/3
3	01:00	Course puis grimper debout	2 à 3	Tempo à demi tempo	45 s	2/3
4	01:45	Attaque debout	3	Tempo	15 s	2/3
5	02:00	Course puis grimper debout	2 à 3	Tempo à demi tempo	45 s	3/3
6	02:45	Attaque debout	3	Tempo	15 s	3/3

Get Ready

TA TA
BA
01

04:12

2 Blocs



Compétences : reprise de rythme.
Discipline : VTT.
Terrain : chemin plat et bosses.
Tips : coache les reprises de rythme en indiquant le travail de pousser et de tirer sur le guidon ainsi que les différentes sollicitations musculaires pour parvenir à garder le rythme.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée	Blocs
	00:00	Mise en place			20 s	
1	00:20	Course VTT	1	Tempo	20 s	1/2
		Pause			10s	
2	00:50	3x combo 8x attaque VTT, 8x course VTT	2	Tempo	20 s	1/2
		Pause			10s	
3	01:20	Ataque VTT	2	Tempo	20 s	1/2
		Pause			10s	
4	01:50	3x combo 8x attaque VTT, 8x course VTT	2	Tempo	20 s	1/2
		Pause			10s	
5	02:20	Course VTT	1	Tempo	20 s	2/2
		Pause			10s	
6	02:50	3x combo 8x attaque VTT, 8x course VTT	2	Tempo	20 s	2/2
		Pause			10s	
7	03:20	Ataque VTT	2	Tempo	20 s	2/2
		Pause			10s	
8	03:50	3x combo 8x attaque VTT, 8x course VTT	2	Tempo	20 s	2/2

 Make Me Crazy



03:50

3 Blocs



Compétences : force et endurance.
Discipline : cyclisme sur route.
Terrain : montagne.
Tips : associe tes indications de résistances à des consignes de sensations pour une meilleure compréhension de la part de tes pratiquants concernant l'intensité. Anticipe verbalement la résistance montante en 3 niveau de grimper.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée	Blocs
	00:00	Mise en place			30 s	
1	00:32	Grimper debout	3	Demi tempo	4×8	1/3
2	00:44	Grimper debout	3+	Demi tempo	4×8	1/3
3	00:57	Grimper assis	3+	Demi tempo	4×8	1/3
4	01:10	Grimper debout	3++	Demi tempo	4×8	1/3
		Pause			15s	
5	01:42	Grimper debout	3	Demi tempo	4×8	2/3
6	01:54	Grimper debout	3+	Demi tempo	4×8	2/3
7	02:08	Grimper assis	3+	Demi tempo	4×8	2/3
8	02:20	Grimper debout	3++	Demi tempo	4×8	2/3
		Pause			15s	
9	02:52	Grimper debout	3	Demi tempo	4×8	3/3
10	03:04	Grimper debout	3+	Demi tempo	4×8	3/3
11	03:18	Grimper assis	3+	Demi tempo	4×8	3/3
12	03:30	Grimper debout	3++	Demi tempo	4×8	3/3

 Venture

PRACTICE &
PUSH
02

03:08

3 Blocs



Compétences : explosivité et puissance.
Discipline : cyclisme sur route.
Terrain : montagne.
Tips : une intensité progressive sur le practice et un changement brutal et rapide entre le grimper et l'attaque sur le push.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée	Blocs
1	00:00	Course à grimper assis	1 à 3	Hors tempo lent à demi tempo	45 s	1/3
2	00:45	Grimper debout puis attaque debout	3	Demi tempo à hors tempo	15 s	1/3
3	01:00	Course à grimper assis	1 à 3	Hors tempo lent à demi tempo	45 s	2/3
4	01:45	Grimper debout puis attaque debout	3	Demi tempo à hors tempo	15 s	2/3
5	02:00	Course à grimper assis	1 à 3	Hors tempo lent à demi tempo	45 s	3/3
6	02:45	Grimper debout puis attaque debout	3	Demi tempo à hors tempo	15 s	3/3

The Beast

TA TA
BA
02

04:23

2 Blocs



Compétences : explosivité et puissance.
Discipline : cyclisme sur piste.
Terrain : piste.
Tips : ton pratiquant doit rechercher l'effet "interrupteur" en passant de 0% à 100% en mettant un maximum de watt en quelques secondes. Du tabata à l'état pure !

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée	Blocs
	00:00	Mise en place			20 s	
1	00:20	Grimper debout	3	Demi tempo	20 s	1/2
		Pause			10s	
2	00:50	Grimper debout	3	Demi tempo	20 s	1/2
		Pause			10s	
3	01:20	Grimper assis	3	Demi tempo	20 s	1/2
		Pause			10s	
4	01:50	Grimper assis	3	Demi tempo	20 s	1/2
		Pause			10s	
5	02:20	Grimper debout	3	Demi tempo	20 s	2/2
		Pause			10s	
6	02:50	Grimper debout	3	Demi tempo	20 s	2/2
		Pause			10s	
7	03:20	Grimper assis	3	Demi tempo	20 s	2/2
		Pause			10s	
8	03:50	Grimper assis	3	Demi tempo	20 s	2/2

 Shimishers



03:47

3 Blocs



Compétences : puissance.
Discipline : vélo chrono.
Terrain : plaine.
Tips : parle de sensations et donne des images tel que : “faux plat montant face au vent” puis “puissance sur le plat vent contre”.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée	Blocs
	00:00	Mise en place			30 s	
1	00:32	Course	2	Tempo	8×8	1/3
2	00:57	Grimper debout	3	Demi tempo	8×8	1/3
		Pause			15s	
3	01:42	Course		Tempo	8×8	2/3
4	02:08	Grimper debout		Demi tempo	4×8	2/3
5	02:20	Attaque debout		Hors tempo rapide	4×8	2/3
		Pause			15s	
6	02:52	Course		Tempo	8×8	3/3
7	03:18	Grimper debout		Demi tempo	4×8	3/3
8	03:30	Attaque debout		Hors tempo rapide	4×8	3/3

Nive Wave

COOL DOWN

02:04

1 blocs



Compétences : récupération active.
Discipline : cyclisme sur route.
Terrain : plaine.
Tips : diminution progressive de la fréquence cardiaque et de la température corporelle pour optimiser la récupération des pratiquants.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée	Blocs
1	00:00	Course	0 à 1	Hors tempo	Libre	1/1

TA TA
BA

RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.





Skydive Vs Paint The wall

Compétences : technique de pédalage.

Discipline : cyclisme sur route.

Terrain : vallonnée.

Tips : amélioration de la technique de pédalage pour ajuster les déséquilibres potentiels de force entre les deux jambes.

alēop®
TIPS

Les chorégraphes Aleop te conseillent de placer le Circuit Training suivant le schéma ci-dessous afin renforcer la cohérence de ton Expérience Fitness.

