



alēop[®]
CYCLE



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

12

 Jakarta

○
WARMUP
○

03:10

2 Blocs

- 

Compétences : mobilisation facile des jambes en passant par toutes 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	00:31	Course	1	Tempo	4×8	1/2
3	00:46	Course	1+	Tempo	4×8	1/2
4	01:01	Grimper debout	3	Demi tempo	4×8	1/2
5	01:17	Grimper debout	3+	Demi tempo	4×8	1/2
6	01:32	Récupération	0	Hors tempo lent	8×8	2/2
7	02:03	Course	1	Tempo	4×8	2/2
8	02:17	Course	1+	Tempo	4×8	2/2
9	02:33	Grimper debout	3	Demi tempo	4×8	2/2
10	02:49	Grimper debout	3+	Demi tempo	4×8	2/2

At Breakneck Speed



PRACTICE &
PUSH
01

03:04

3 Blocs



Compétences : reprise de rythme en côtes.
Discipline : gravel.
Terrain : sinueux, chemin roulant et vallonné.
Tips : une grimpe douce mais exigeante sur 45 secondes puis un effort explosif sur une bosse courte de 15 secondes.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée	Blocs
1	00:00	Grimper assis	3	Demi tempo	45 s	1/3
2	00:45	Attaque debout	3+	Hors tempo rapide	15 s	1/3
3	01:00	Grimper assis	3	Demi tempo	45 s	2/3
4	01:45	Attaque debout	3+	Hors tempo rapide	15 s	2/3
5	02:00	Grimper assis	3	Demi tempo	45 s	3/3
6	02:45	Attaque debout	3+	Hors tempo rapide	15 s	3/3

🎵

Adja

TA TA
BA
01

04:11

2 Blocs



Compétences : endurance et puissance.
Discipline : contre la montre (phase de relance).
Terrain : plaine avec vent de face.
Tips : à chaque attaque le pratiquant doit trouver l'équilibre entre sa résistance et sa vitesse afin de ressentir un fort engagement musculaire tout en maintenant une accélération sur 20s.

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

Blue Samurai



03:52

3 Blocs



Compétences : endurance de force.
Discipline : cyclisme sur route.
Terrain : montagne.
Tips : une forte résistance pour des un maximum de sensation musculaire. L'attaque doit être l'effort ultime.

	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	Attaque debout	3++	Demi tempo ou hors tempo rapide	4×8	1/3
Pause15s						
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	Attaque debout	3++	Demi tempo ou hors tempo rapide	4×8	2/3
Pause15s						
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	Attaque debout	3++	Demi tempo ou hors tempo rapide	4×8	3/3

Warlord

PRACTICE &
PUSH
02

03:09

3 Blocs



Compétences : explosivité.
Discipline : cyclocross.
Terrain : vallonné.
Tips : une phase très lourde puis une libération de la charge pour prendre son élan avant d'attaquer la bosse. Tes pratiquants doivent passer cette bosse au plus vite.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée	Blocs
1	00:00	Course VTT	3+ à 2	Hors tempo lent à demi tempo	45 s	1/3
2	00:45	Attaque assis VTT	3	Hors tempo rapide	15 s	1/3
3	01:00	Course VTT	3+ à 2	Hors tempo lent à demi tempo	45 s	2/3
4	01:45	Attaque assis VTT	3	Hors tempo rapide	15 s	2/3
5	02:00	Course VTT	3+ à 2	Hors tempo lent à demi tempo	45 s	3/3
6	02:45	Attaque assis VTT	3	Hors tempo rapide	15 s	3/3

Parti Is A Good Idea

TA TA
BA
02

04:18

2 Blocs



Compétences : vélocité et force.
Discipline : VTT.
Terrain : vallonné.
Tips : l'ajustement de la résistance en attaque est lié à la stabilité du pratiquant en position debout. La cadence reste rapide.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée	Blocs
	00:00	Mise en place			20 s	
1	00:20	Attaque assis VTT	2	Tempo	20 s	1/2
		Pause			10s	
2	00:50	Attaque debout VTT	2+	Hors tempo rapide	20 s	1/2
		Pause			10s	
3	01:20	6x assis - grimper debout VTT	2+	Hors tempo rapide	20 s	1/2
		Pause			10s	
4	01:50	6x assis - grimper debout VTT	2+	Hors tempo rapide	20 s	1/2
		Pause			10s	
5	02:20	Attaque assis VTT	2	Tempo	20 s	2/2
		Pause			10s	
6	02:50	Attaque debout VTT	2+	Hors tempo rapide	20 s	2/2
		Pause			10s	
7	03:20	6x assis - grimper debout VTT	2+	Hors tempo rapide	20 s	2/2
		Pause			10s	
8	03:50	6x assis - grimper debout VTT	2+	Hors tempo rapide	20 s	2/2

 Explore

COMBO
OTB
02

03:48

3 Blocs



Compétences : vitesse et puissance.
Discipline : cyclisme sur route.
Terrain : arrivée d'une étape.
Tips : la cadence reste identique tout au long des blocs malgré les variations de position et de résistance.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée	Blocs
	00:00	Mise en place			30 s	
1	00:32	Course	2	Tempo	4x8	1/3
2	00:44	Course	2+	Tempo	4x8	1/3
3	00:57	2x attaque debout - assis	2++	Tempo	4x8	1/3
4	01:10	Attaque debout	2++	Tempo	4x8	1/3
	Pause				15s	
5	01:42	Course	2	Tempo	4x8	2/3
6	01:54	Course	2+	Tempo	4x8	2/3
7	02:08	2x attaque debout - assis	2++	Tempo	4x8	2/3
8	02:20	Attaque debout	2++	Tempo	4x8	2/3
	Pause				15s	
9	02:52	Course	2	Tempo	4x8	3/3
10	03:04	Course	2+	Tempo	4x8	3/3
11	03:18	2x attaque debout - assis	2++	Tempo	4x8	3/3
12	03:30	Attaque debout	2++	Tempo	4x8	3/3

Sunkissed

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.





Dream Training Vs Crack Of Down

Compétences : renforcement ciblé et optimisation technique.

Discipline : cyclisme.

Terrain : montagne.

Tips : un focus musculaire différent à chaque minute pour une prise de conscience de l'action de chaque muscle, renforcer ces parties du corps et optimiser la technique de pédalage.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée	Tours
	00:00	Mise en place			30 s	
1	00:30	Course (focus ischios) Pause	2+	Demi tempo	1 min	1/2
2	01:45	Course (focus fessiers) Pause	2+	Demi tempo	1 min	1/2
3	03:00	Course (focus quadriceps) Pause	2+	Demi tempo	1 min	1/2
4	04:15	Course (focus jambes) Pause	2+	Demi tempo	1 min	1/2
5	05:30	Course (focus ischios) Pause	2+	Demi tempo	1 min	2/2
6	06:45	Course (focus fessiers) Pause	2+	Demi tempo	1 min	2/2
7	08:00	Course (focus quadriceps) Pause	2+	Demi tempo	1 min	2/2
8	09:15	Course (focus jambes)	2+	Demi tempo	1 min	2/2

