



aléop[®]
CYCLE



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

10

The One

○
WARMUP
○

03:13

2 Blocs



Compétences : mobilisation facile des jambes.
Discipline : reconnaissance d'un contre la montre sur route.
Terrain : plaine.
Tips : prépare mentalement et physiquement tes pratiquants à un futur effort d'endurance sur un contre la montre.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée	Blocs
1	00:00	Course	0	Hors tempo lent	8×8	1/2
2	00:30	Course	1	Tempo	8×8	1/2
3	01:00	Aéro	1	Tempo	8×8	1/2
4	01:31	Course	0	Hors tempo lent	8×8	2/2
5	02:02	Course	1	Tempo	8×8	2/2
6	02:33	Aéro	1	Tempo	8×8	2/2

Looked Away

PRACTICE &
PUSH
01

03:04

3 Blocs



Compétences : explosivité et puissance.
Discipline : contre la montre sur route.
Terrain : vallonné.
Tips : coache tes pratiquants pour qu'ils montent en puissance sur chaque bloc afin d'exprimer toute leur puissance.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée	Blocs
1	00:00	Course	1 à 2	Hors tempo lent	45 s	1/3
2	00:45	Aéro	2+	Demi tempo	15 s	1/3
3	01:00	Course	1 à 2	Hors tempo lent	45 s	2/3
4	01:45	Aéro	2+	Demi tempo	15 s	2/3
5	02:00	Course	1 à 2	Hors tempo lent	45 s	3/3
6	02:45	Aéro	2+	Demi tempo	15 s	3/3

🎵

Franky

⏏

TA TA
BA
01

04:17

4 Blocs



Compétences : vélocité.
Discipline : VTT.
Terrain : descente.
Tips : tes pratiquants doivent maitriser leurs cadences de pédalages rapides tout en maintenant leur stabilité sur la selle.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée	Blocs
	00:00	Mise en place			20 s	
1	00:20	Course, 6 s d’’accélération assis	1	Hors tempo rapide	20 s	1/4
		Pause			10s	
2	00:50	Course, 6 s d’’accélération debout	1	Hors tempo rapide	20 s	1/4
		Pause			10s	
3	01:20	Course, 6 s d’’accélération assis	1	Hors tempo rapide	20 s	2/4
		Pause			10s	
4	01:50	Course, 6 s d’’accélération debout	1	Hors tempo rapide	20 s	2/4
		Pause			10s	
5	02:20	Course, 6 s d’’accélération assis	1	Hors tempo rapide	20 s	3/4
		Pause			10s	
6	02:50	Course, 6 s d’’accélération debout	1	Hors tempo rapide	20 s	3/4
		Pause			10s	
7	03:20	Course, 6 s d’’accélération assis	1	Hors tempo rapide	20 s	4/4
		Pause			10s	
8	03:50	Course, 6 s d’’accélération debout	1	Hors tempo rapide	20 s	4/4

Speed Street



03:48

3 Blocs



Compétences : puissance en côtes.
Discipline : cyclisme sur route.
Terrain : montagne.
Tips : le défi pour tes pratiquants sera de maintenir leur cadence quelque soit le relief et la position de grimper.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée	Blocs
	00:00	Mise en place			30 s	
1	00:32	Grimper assis	3	Demi tempo	8×8	1/3
2	00:57	Grimper debout	3	Demi tempo	8×8	1/3
		Pause			15s	
3	01:42	Grimper assis	3	Demi tempo	8×8	2/3
4	02:08	Grimper debout	3	Demi tempo	8×8	2/3
		Pause			15s	
5	02:52	Grimper assis	3	Demi tempo	8×8	3/3
6	03:17	Grimper debout	3	Demi tempo	8×8	3/3

Lies



PRACTICE &
PUSH
02

03:07

3 Blocs



Compétences : récupération active, endurance et force.
Discipline : gravel.
Terrain : en plaine et vallonné.
Tips : donne des indications de sensations afin que tes pratiquants différencient les premières secondes de récupération active de la résistance d'endurance.

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

 Rain

TA TA
BA
02

04:23

2 Blocs



Compétences : reprise de rythme.
Discipline : cyclisme sur route.
Terrain : vallonné.
Tips : partage à tes pratiquants tes astuces de pédalage pour garder une bonne technique. Coache les sensations cardio-pulmonaires entre les phases de récupération et les phases de reprises de rythme.

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

Shimishers

COMBO
OTB
02

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	Grimper debout	3	Demi tempo	4×8	1/3
2	00:44	Grimper debout	3+	Demi tempo	4×8	1/3
3	00:57	Aéro	3+	Demi tempo	4×8	1/3
4	01:10	Aéro	3+	Hors tempo rapide	4×8	1/3
Pause15s						
5	01:42	Course	3	Demi tempo	4×8	2/3
6	01:55	Aéro	3+	Demi tempo	4×8	2/3
7	02:08	Grimper debout	3++	Demi tempo	4×8	2/3
8	02:20	Attaque	3++	Hors tempo rapide	4×8	2/3
Pause15s						
9	02:52	Grimper debout	3	Demi tempo	4×8	3/3
10	03:05	Grimper debout	3+	Demi tempo	4×8	3/3
11	03:18	Aéro	3+	Demi tempo	4×8	3/3
12	03:30	Aéro	3+	Hors tempo rapide	4×8	3/3

Looking For

COOL DOWN

02:06

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.

1

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


TA TA
BA

RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.





02 Tours

Tips : distille tes consignes générales tout au long du training et utilise le reste du temps pour les coacher individuellement en ajustant leurs positions, leurs résistances et leurs cadences.

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.

