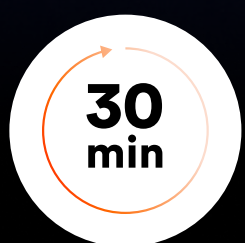


alēop[®]
CYCLE



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

09

Ziwuuna

○
WARMUP
○

03:02

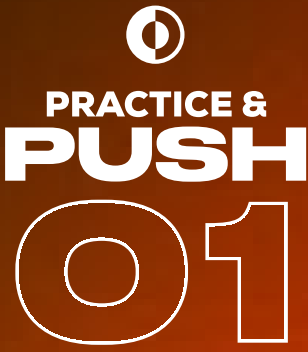
2 Blocs



Compétences : mobilisation facile des jambes.
Discipline : cyclisme sur route.
Terrain : vallonné.
Tips : immerge tes pratiquants dans l'univers du cyclisme en parlant de résistance, de position et de cadence. Une intensité progressive et plus légère dans la résistance comparée au reste du cours.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée	Blocs
1	00:00	Course	Récup active	Demi tempo	8×8	1/2
2	00:30	Course	Endurance	Hors tempo	4×8	1/2
3	00:45	Course	Endurance	Tempo	4×8	1/2
4	01:00	Grimper debout	Force	Demi tempo	4×8	1/2
5	01:15	Grimper debout	Force	Demi tempo	4×8	1/2
6	01:30	Course	Récup active	Demi tempo	8×8	2/2
7	02:00	Course	Endurance	Hors tempo	4×8	2/2
8	02:15	Course	Endurance	Tempo	4×8	2/2
9	02:30	Grimper debout	Force	Demi tempo	4×8	2/2
10	02:45	Grimper debout	Force	Demi tempo	4×8	2/2

Wrenched



03:02

3 Blocs



Compétences : force et puissance.
Discipline : cyclisme sur route.
Terrain : montagne.
Tips : tes pratiquants peuvent garder la même résistance de force durant tout le module (cf vidéo), s'ils sont capables d'accélérer sur le travail de puissance (push). Sinon, invite les à réduire légèrement la charge (cf script).

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée	Blocs
1	00:00	Grimper debout	Force	Demi tempo	45 s	1/3
2	00:45	Grimper debout, assis, debout	Puissance	Tempo	15 s	1/3
3	01:00	Grimper assis	Force	Demi tempo	45 s	2/3
4	01:45	Grimper debout, assis, debout	Puissance	Tempo	15 s	2/3
5	02:00	Grimper debout	Force	Demi tempo	45 s	3/3
6	02:45	Grimper debout, assis, debout	Puissance	Tempo	15 s	3/3

Drive Like Crazy

04:23

TA TA
BA
01

4 Blocs



Compétences : vitesse.
Discipline : gravel.
Terrain : vallonné et sinueux.
Tips : une résistance de vitesse identique ou légèrement modulée tout le long du module. En position de course debout, le poids du corps est sur les jambes.

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

Drop The Beats



03:53

3 Blocs



Compétences : force et puissance.
Discipline : cyclisme sur route.
Terrain : montagne.
Tips : le challenge est de pédaler en cadence sur la musique avec une forte résistance. Coache individuellement la résistance de tes pratiquants pour les aider à relever ce défi.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée	Blocs
	00:00	Mise en place			30 s	
1	00:32	Grimper debout	Force	Demi tempo	4×8	1/3
2	00:44	Grimper debout	Force	Demi tempo	4×8	1/3
3	00:57	Grimper debout	Force	Demi tempo	4×8	1/3
4	01:10	Attaque	Puissance	Hors tempo	4×8	1/3
Pause15s						
5	01:42	Grimper debout	Force	Demi tempo	4×8	2/3
6	01:55	Grimper debout	Force	Demi tempo	4×8	2/3
7	02:08	Grimper debout	Force	Demi tempo	4×8	2/3
8	02:20	Attaque	Puissance	Hors tempo	4×8	2/3
Pause15s						
9	02:52	Grimper debout	Force	Demi tempo	4×8	3/3
10	03:05	Grimper debout	Force	Demi tempo	4×8	3/3
11	03:18	Grimper debout	Force	Demi tempo	4×8	3/3
12	03:30	Attaque	Puissance	Hors tempo	4×8	3/3



Forward Ever Backward Never

ⓘ

PRACTICE &
PUSH
02

02:59

3 Blocs



Compétences : vitesse et explosivité.

Discipline : cyclisme sur route.

Terrain : plaine.

Tips : le push est une phase explosive sur laquelle tu peux les challenger à dépasser la tempo de la musique en pédalant à leur vitesse max.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée	Blocs
1	00:00	Course	Vitesse	Demi tempo	45 s	1/3
2	00:45	Sprint	Vitesse	Tempo ou hors tempo	15 s	1/3
3	01:00	Course	Vitesse	Demi tempo	45 s	2/3
4	01:45	Sprint	Vitesse	Tempo ou hors tempo	15 s	2/3
5	02:00	Course	Vitesse	Demi tempo	45 s	3/3
6	02:45	Sprint	Vitesse	Tempo ou hors tempo	15 s	3/3

Who's Gonna Stop Me

TA TA
BA
02

04:23

2 Blocs



Compétences : réactivité et endurance.
Discipline : VTT.
Terrain : chemin.
Tips : explique l'entrainement en évoquant l'univers du VTT : des images, des consignes de sensations et les bénéfices obtenus.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée	Blocs
	00:00	Mise en place			20 s	
1	00:20	course avec déplacement des mains	Vitesse	Demi tempo	20 s	1/2
		Pause			10s	
2	00:50	course avec déplacement du corps	Vitesse	Demi tempo	20 s	1/2
		Pause			10s	
3	01:20	course avec déplacement 2x des mains et 2x du corps	Vitesse	Demi tempo	20 s	1/2
		Pause			10s	
4	01:50	course avec déplacement 2x des mains et 2x du corps	Vitesse	Demi tempo	20 s	1/2
		Pause			10s	
5	02:20	course avec déplacement des mains	Vitesse	Demi tempo	20 s	2/2
		Pause			10s	
6	02:50	course avec déplacement du corps	Vitesse	Demi tempo	20 s	2/2
		Pause			10s	
7	03:20	course avec déplacement 2x des mains et 2x du corps	Vitesse	Demi tempo	20 s	2/2
		Pause			10s	
8	01:50	course avec déplacement 2x des mains et 2x du corps	Vitesse	Demi tempo	20 s	2/2

Do Something Stupid



03:47

3 Blocs



Compétences : puissance et force.
Discipline : cyclisme sur route.
Terrain : vallonné.
Tips : motive tes pratiquants avec des images : un peloton, une attaque, une échappée et une place en tête de course !

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée	Blocs
	00:00	Mise en place			30 s	
1	00:32	Attaque	Puissance	Tempo	6×8	1/3
2	00:44	Grimper debout	Force	Demi tempo	4×8	1/3
3	00:57	Grimper assis	Force	Demi tempo	4×8	1/3
4	01:10	Grimper assis	Force	Hors tempo	2×8	1/3
Pause15s						
5	01:42	Attaque	Puissance	Tempo	6×8	2/3
6	01:55	Grimper debout	Force	Demi tempo	4×8	2/3
7	02:08	Grimper assis	Force	Demi tempo	4×8	2/3
8	02:20	Grimper assis	Force	Hors tempo	2×8	2/3
Pause15s						
9	02:52	Attaque	Puissance	Tempo	6×8	3/3
10	03:05	Grimper debout	Force	Demi tempo	4×8	3/3
11	03:18	Grimper assis	Force	Demi tempo	4×8	3/3
12	03:30	Grimper assis	Force	Hors tempo	2×8	3/3

I Want You

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	Récupération active	Hors tempo	Libre	1/1


TA TA
BA

RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.





02 Tours

Tips : sur le premier tour cible ton coaching sur la position, la cadence et la résistance en étant le plus précis possible. Sur le second tour, coach ces 3 éléments individuellement.

alēop®
TIPS

Core

