

alēop[®]
CYCLE



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

02

Feeling Good

WARMUP

02 min 59 sec

9 Tours

Coaching tips

Exploration des différentes positions, résistances et cadences. Une ambiance musicale plutôt "Chill" pour accompagner une mise en route progressive de tout le corps.

	Temps Musique	Position / Résistance / Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	10 s	
2	00:15	P : Assis (mains derrière la selle) / R : Niveau 1 / C : Hors Tempo lent	6×8	1/9
3	00:30	P : Assis, VTT / R : Niveau 1-2 / C : Hors Tempo	8×8	2/9
4	00:45	P : Assis, VTT (mains int-ext) / R : Niveau 1-2 / C : HT	4×8	3/9
5	01:30	P : Grimper debout/ R : Niveau 3 / C : Tempo	8×8	4/9
6	01:35	P : Grimper debout (mains avt-arr) / R : Niveau 3 / C : Tempo	4×8	5/9
7	01:50	P : Grimper assis (mains derrière la selle) / R : Niveau 2-3 / C : Hors Tempo	4×8	6/9
8	02:05	P : Assis, VTT / R : Niveau 1-2 / C : Hors Tempo	4×8	7/9
9	02:20	P : Assis, VTT (mains int-ext) / R : Niveau 1-2 / C : HT	4×8	8/9
10	02:25	P : Sprint / R : Niveau 1-2 / C : HT rapide	4×8	9/9

Hit The Road

PRACTICE &
PUSH
01

03 min 04 sec

3 Tours

Coaching tips

Guide-les dans la mise en place d'une résistance progressive sur le Practice afin d'optimiser leur effort jusqu'à la résistance max sur le Push.

Parcours : Cyclisme / Montagne

Cadence : Tempo ou Hors Tempo

	Temps Musique	Position / Résistance / Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	P : Course - Grimper assis / R : Progressive 1 à 3 / C : Hors tempo	45 s	1/3
2	00:45	P : Force debout / R : Niveau 4 / C : HT lent	15 s	1/3

3	01:00	P : Course à Grimper assis / R : Progressive 1 à 3 / C : Hors tempo	45 s	2/3
4	01:45	P : Force debout / R : Niveau 4 / C : HT lent	15 s	2/3
5	02:00	P : Course à Grimper assis / R : Progressive 1 à 3 / C : Hors tempo	45 s	3/3
6	02:45	P : Force debout / R : Niveau 4 / C : HT lent	15 s	3/3

 Free



04 min 12 sec

4 Tours



Coaching tips

Immerge-les dans le monde de la compétition sur route avec ce départ arrêté inspiré des courses contre la montre. Choisis un focus par bloc afin que chaque départ soit plus efficace que le précédent. Descends de ton vélo pour ajuster leur résistance et les motiver !

Parcours : Cyclisme / Route

Cadence : Hors Tempo

	Temps Musique	Position / Résistance / Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:00	P : Départ arrêter course contre la montre / R : 2+ / C : Hors tempo	20 s	1/4
3	00:20	P : Départ arrêter course contre la montre / R : 2+ / C : Hors tempo	20 s	1/4
4	00:50	P : Départ arrêter course contre la montre / R : 2+ / C : Hors tempo	20 s	2/4
5	01:20	P : Départ arrêter course contre la montre / R : 2+ / C : Hors tempo	20 s	2/4
6	01:50	P : Départ arrêter course contre la montre / R : 2+ / C : Hors tempo	20 s	3/4
7	02:20	P : Départ arrêter course contre la montre / R : 2+ / C : Hors tempo	20 s	3/4
8	02:50	P : Départ arrêter course contre la montre / R : 2+ / C : Hors tempo	20 s	4/4
9	03:20	P : Départ arrêter course contre la montre / R : 2+ / C : Hors tempo	20 s	4/4

 How About This



03 min 44 sec

3 Tours



Coaching tips

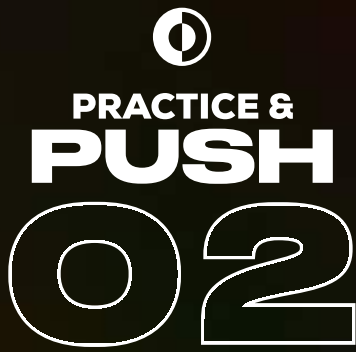
Ici l'engagement est complet. Etre réactif au moindre obstacle est une qualité indispensable en VTT. C'est pourquoi il faut aussi engager les bras et le centre du corps lors des changements de position.

Parcours : VTT / Terrain accidenté

Cadence : Tempo et Double Tempo

	Temps Musique	Position / Résistance / Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1		Mise en place	30 s	
2	On the Beat	P: Assis VTT (mains int-ext) / R: Niveau 2 / C: Double Tempo	4x8	1/3
3	On the Beat	P : Debout VTT (corps avt-arr) / R : Niveau 3 / C : Tempo	4x8	1/3
4	On the Beat	P: Assis VTT (mains int-ext) / R: Niveau 2 / C: Double Tempo	4x8	1/3
5	On the Beat	P : Debout VTT (corps avt-arr) / R : Niveau 3 / C : Tempo	4x8	1/3
6	On the Beat	P: Assis VTT (mains int-ext) / R: Niveau 2 / C: Double Tempo	4x8	2/3
7	On the Beat	P : Debout VTT (corps avt-arr) / R : Niveau 3 / C : Tempo	4x8	2/3
8	On the Beat	P: Assis VTT (mains int-ext) / R: Niveau 2 / C: Double Tempo	4x8	2/3
9	On the Beat	P : Debout VTT (corps avt-arr) / R : Niveau 3 / C : Tempo	4x8	2/3
10	On the Beat	P: Assis VTT (mains int-ext) / R: Niveau 2 / C: Double Tempo	4x8	3/3
11	On the Beat	P : Debout VTT (corps avt-arr) / R : Niveau 3 / C : Tempo	4x8	3/3
12	On the Beat	P: Assis VTT (mains int-ext) / R: Niveau 2 / C: Double Tempo	4x8	3/3
13	On the Beat	P : Debout VTT (corps avt-arr) / R : Niveau 3 / C : Tempo	4x8	3/3

Moretina



03 min 08 sec

3 Tours



Coaching tips

Coach les 2 phases essentielles pour un pédalage efficace : la poussée sur le Practice (zone Ischio) et le tirage sur le Push (zone quadriceps).

Parcours : Cyclisme ou VTT / Montagne

Cadence : Hors Tempo

	Temps Musique	Position / Résistance / Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	P: Grimper assis / R: Niveau 2-3 / C: Hors tempo lent	45 s	1/3
2	00:45	P : Grimper debout / R : Niveau 2-3 / C : Hors tempo	15 s	1/3
3	01:00	P : Grimper assis / R : Niveau 2-3 / C : Hors tempo lent	45 s	2/3
4	01:45	P : Grimper debout / R : Niveau 2-3 / C : Hors tempo	15 s	2/3
5	02:00	P : Grimper assis / R : Niveau 2-3 / C : Hors tempo lent	45 s	3/3
6	02:45	P : Grimper debout / R : Niveau 2-3 / C : Hors tempo	15 s	3/3



Portal

TA
TA
BA

02

04 min 12 sec

4 Tours

Coaching tips

Il est temps d'associer les deux phases et de tester l'efficacité de leur pédalage. Les 2 positions en mode compact demandent un engagement supplémentaire de la part des jambes. Une fois que tes participants ont vu les deux positions, sors de ta selle pour les corriger.

Parcours : Cyclisme / Montagne

Cadence : Tempo ou Hors Tempo

	Temps Musique	Position / Résistance / Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	P : Grimper assis (mains arrière de selle) / R: Niveau 2-3 / C: Hors tempo	20 s	1/4
3	00:50	P : Grimper assis / R : Niveau 2-3 / C : Hors tempo	20 s	1/4
4	01:20	P : Grimper assis (mains arrière de selle) / R : Niveau 2-3 / C : Hors tempo	20 s	2/4
5	01:50	P : Grimper assis / R : Niveau 2-3 / C : Hors tempo	20 s	2/4
6	02:20	P : Grimper assis (mains arrière de selle) / R : Niveau 2-3 / C : Hors tempo	20 s	3/4
7	02:50	P : Grimper assis / R : Niveau 2-3 / C : Hors tempo	20 s	3/4
8	03:20	P : Grimper assis (mains arrière de selle) / R : Niveau 2-3 / C : Hors tempo	20 s	4/4
9	03:50	P : Grimper assis / R : Niveau 2-3 / C : Hors tempo	20 s	4/4



Amino

COMBO
OTB

02

03 min 44 sec

3 Tours

Coaching tips

Seulement 7 secondes dans chaque position : un vrai défi pour le cœur et les jambes. Le cadence étant imposée par le tempo de la musique, il faut que tu les motives un maximum à ne pas lâcher le peloton !

Parcours : Cyclisme / Vallon

Cadence : Tempo et Double Tempo

	Temps Musique	Position / Résistance / Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1		Mise en place	30 s	
2	On the Beat	P : Grimper debout / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	2 × 8	1/3
3	On the Beat	P : Attack / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	2 × 8	1/3
4	On the Beat	P : Grimper assis / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	2 × 8	1/3
5	On the Beat	P : Sprint / R : Niveau 1 / C : Double Tempo	2 × 8	1/3
6	On the Beat	P: Grimper debout / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	2 × 8	1/3
7	On the Beat	P : Attack / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	2 × 8	1/3
8	On the Beat	P : Grimper assis / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	2 × 8	1/3
9	On the Beat	P : Sprint / R : Niveau 1 / C : Double Tempo	2 × 8	1/3
10	On the Beat	P : Grimper debout / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	2 × 8	2/3
11	On the Beat	P : Attack / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	2 × 8	2/3
12	On the Beat	P : Grimper assis / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	2 × 8	2/3
13	On the Beat	P : Sprint / R : Niveau 1 / C : Double Tempo	2 × 8	2/3
14	On the Beat	P: Grimper debout / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	2 × 8	2/3
15	On the Beat	P : Attack / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	2 × 8	2/3
16	On the Beat	P : Grimper assis / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	2 × 8	2/3
17	On the Beat	P : Sprint / R : Niveau 1 / C : Double Tempo	2 × 8	2/3
18	On the Beat	P : Grimper debout / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	2 × 8	3/3
19	On the Beat	P : Attack / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	2 × 8	3/3
20	On the Beat	P : Grimper assis / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	2 × 8	3/3
21	On the Beat	P : Sprint / R : Niveau 1 / C : Double Tempo	2 × 8	3/3
22	On the Beat	P: Grimper debout / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	2 × 8	3/3
23	On the Beat	P : Attack / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	2 × 8	3/3
24	On the Beat	P : Grimper assis / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	2 × 8	3/3
25	On the Beat	P : Sprint / R : Niveau 1 / C : Double Tempo	2 × 8	3/3



Candy

RÉCUP ACTIVE

04 min 44 sec

Libre



Coaching tips

Retour au calme avec un pédalage facile, avec ou sans étirement selon le format enseigné. Un moment propice pour échanger avec tes pratiquants.

Temps Musique

Position / Résistance / Cadence

Durée / Répétitions

Tours

1

P Course / R : Niveau 0-1 / C : Hors Tempo

Libre

1/1



CIRCUIT
TRAINING

RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.





02 Tours

8 séquences de 1 minute de travail et 15 secondes de récupération.
A chaque séquence le nombre de tours augmente à droite et à gauche.
Une fois le nombre de tour atteint, un challenge de force pour terminer la minute.
Nous te conseillons de le tester en amont pour ajuster les résistances.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	30 s	
2	00:30	30 tours en Grimper assis jambe leader D, 30 tours en Grimper assis jambe leader G + Grimper assis	1 min	1/2
2	01:45	30 tours en Grimper debout jambe leader D, 30 tours en Grimper debout jambe leader G + Attaque	1 min	1/2
3	03:00	40 tours en Grimper assis jambe leader D, 30 tours en Grimper assis jambe leader G + Grimper assis	1 min	1/2
4	04:15	40 tours en Grimper debout jambe leader D, 30 tours en Grimper debout jambe leader G + Attaque	1 min	1/2
5	05:30	50 tours en Grimper assis jambe leader D, 30 tours en Grimper assis jambe leader G + Grimper assis	1 min	2/2
6	06:45	50 tours en Grimper debout jambe leader D, 30 tours en Grimper debout jambe leader G + Attaque	1 min	2/2
7	08:00	60 tours en Grimper assis jambe leader D, 30 tours en Grimper assis jambe leader G + Grimper assis	1 min	2/2
8	09:15	60 tours en Grimper debout jambe leader D, 30 tours en Grimper debout jambe leader G + Attaque	1 min	2/2

