

alēop[®]
CYCLE



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

03

Men In Soggy Sorrow

○

WARMUP

○

02 min 59 sec

2 Tours



Tips : éduque tes pratiquants en présentant le lexique vélo : résistance, position et cadence.
Parcours : cyclisme sur route, léger vallon.
Bénéfices : préparation musculaire, articulaire et cardio.

	Temps Musique	Position / Résistance / Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Stretching	8×8	
2	00:30	P : Course / R : Niveau 1 / C : Double Tempo	4×8	1/1
3	00:45	P : Course, buste droit / R : Niveau 1 / C : Double Tempo	4×8	1/1
4	01:00	P : Grimper assis/ R : Niveau 2 ou 3 / C : Tempo	4×8	1/1
5	01:15	P : Attaque / R : Niveau 2 / C : Hors Tempo	4×8	1/1
6	01:30	Récupération	8×8	2/2
7	02:00	P : Course / R : Niveau 1 / C : Double Tempo	4×8	2/2
8	02:15	P : Course, buste droit / R : Niveau 1 / C : Double Tempo	4×8	2/2
9	02:30	P : Grimper / R : Niveau 3 / C : Tempo	4×8	2/2
10	02:45	P : Attaque / R : Niveau 2 / C : Hors Tempo	4×8	2/2

Need To Know

○

PRACTICE &
PUSH

01

03 min 04 sec

3 Tours



Tips : le push est une échappée en pleine ascension. Donne des accélérations en rythme avec le poids du corps qui avance et recule pour booster ton échappée.
Parcours : cyclisme sur route, montagne.
Bénéfices : puissance et résistance.

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

3	01:00	P : Grimper assis / R : Niveau 2+ / C : Hors tempo lent	45 s	2/3
4	01:45	P : Grimper debout - attaque / R : Niveau 2+ / C : Hors tempo rapide	15 s	2/3
5	02:00	P : Grimper assis / R : Niveau 3 / C : Hors tempo lent	45 s	3/3
6	02:45	P : Grimper debout - attaque / R : Niveau 3 / C : Hors tempo rapide	15 s	3/3

 Edge



04 min 12 sec

4 Tours



Tips : départ arrêté. Descend de ton vélo pour coacher la résistance et la cadence de tes pratiquants au cas par cas.
Parcours : cyclisme sur route, vallon.
Bénéfices : résistance et puissance.

	Temps Musique	Position / Résistance / Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:00	P : Sprint (départ arrêté assis D) / R : 1 / C : Hors tempo	20 s	1/4
3	00:20	P : Force debout (départ arrêté debout D) / R : Niveau 4 / C : Hors tempo	20 s	1/4
4	00:50	P : Sprint (départ arrêté assis G) / R : 1 / C : Hors tempo	20 s	2/4
5	01:20	P : Force debout (départ arrêté debout G) / R : Niveau 4 / C : Hors tempo	20 s	2/4
6	01:50	P : Sprint (départ arrêté assis D) / R : 1 / C : Hors tempo	20 s	3/4
7	02:20	P : Force debout (départ arrêté debout D) / R : Niveau 4 / C : Hors tempo	20 s	3/4
8	02:50	P : Sprint (départ arrêté assis G) / R : 1 / C : Hors tempo	20 s	4/4
9	03:20	P : Force debout (départ arrêté debout G) / R : Niveau 4 / C : Hors tempo	20 s	4/4

 Percasso



03 min 44 sec

3 Tours



Tips : des consignes courtes et claires sur la résistance, la position et le tempo afin de préserver du temps pour la musique et la motivation.
Parcours : cyclisme sur route, vallon.
Bénéfices : haute intensité cardio, endurance.

	Temps Musique	Position / Résistance / Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1		Mise en place	30 s	
2	On the Beat	P : Course / R : Niveau 1-2 / C : Double Tempo	4×8	1/3
3	On the Beat	P : Grimper Debout / R : Niveau 3 / C : Tempo	8×8	1/3
4	On the Beat	P : Course / R : Niveau 1-2 / C : Double Tempo	4×8	1/3
5	On the Beat	P : Grimper Debout (départ debout) / R : Niveau 3 / C : Tempo	4×8	2/3
6	On the Beat	P : Course / R : Niveau 1-2 / C : Double Tempo	8×8	2/3
7	On the Beat	P : Grimper Debout / R : Niveau 3 / C : Tempo	4×8	2/3
8	On the Beat	P : Course / R : Niveau 1-2 / C : Double Tempo	4×8	3/3
9	On the Beat	P : Grimper Debout / R : Niveau 3 / C : Tempo	8×8	3/3
10	On the Beat	P : Course / R : Niveau 1-2 / C : Double Tempo	4×8	3/3

Power



03 min 08 sec

3 Tours



Tips : la cadence accélère au fur et à mesure que l'on se rapproche du sommet dans chaque bloc. Utilise le push comme récupération active.

Parcours : cyclisme sur route, montagne et plateau.

Bénéfices : puissance et résistance.

	Temps Musique	Position / Résistance / Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	P : Grimper assis / R : Niveau 3 / C : Hors tempo accélération	45 s	1/3
2	00:45	P : Course ou sprint / R : Niveau 1-2 / C : Hors tempo	15 s	1/3
3	01:00	P : Grimper assis / R : Niveau 3+ / C : Hors tempo accélération	45 s	2/3
4	01:45	P : Course ou sprint / R : Niveau 1-2 / C : Hors tempo	15 s	2/3
5	02:00	P : Attaque / R : Niveau 3+ / C : Hors tempo accélération	45 s	3/3
6	02:45	P : Course ou sprint / R : Niveau 1-2 / C : Hors tempo	15 s	3/3

Pasilda

TA
TA
BA

02

04 min 12 sec

4 Tours



Tips : pédalage unilatéral pour mettre en évidence les déséquilibres potentiels entre la droite et la gauche. Le gain de force sur chaque jambe rendra plus efficient l'action de pédalage.

Parcours : cyclisme sur piste, plat.

Bénéfices : force, puissance et rééquilibrage.

	Temps Musique	Position / Résistance / Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	P : Force debout (buste penché) / R : Niveau 4 / C : Hors tempo	20 s	1/4
3	00:50	P : Grimper assis jambe D / R : Niveau 3 / C : Hors tempo	20 s	1/4
4	01:20	P : Force debout (buste penché) / R : Niveau 4 / C : Hors tempo	20 s	2/4
5	01:50	P : Grimper assis jambe G / R : Niveau 3 / C : Hors tempo	20 s	2/4
6	02:20	P : Force debout (buste penché) / R : Niveau 4 / C : Hors tempo	20 s	3/4
7	02:50	P : Grimper assis jambe D / R : Niveau 3 / C : Hors tempo	20 s	3/4
8	03:20	P : Force debout (buste penché) / R : Niveau 4 / C : Hors tempo	20 s	4/4
9	03:50	P : Grimper assis jambe G / R : Niveau 3 / C : Hors tempo	20 s	4/4

Titanium

COMBO
OTB

02

03 min 44 sec

3 Tours



Tips : donne des images de terrains sinueux pour les immerger dans l'effort VTT. Coach la vitesse de pédalage durant le "rebond sur le guidon".

Parcours : VTT, plat et accidenté.

Bénéfices : Stabilité, agilité et force (bras).

	Temps Musique	Position / Résistance / Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1		Mise en place	30 s	
2	On the Beat	P : Grimper debout / R : Niveau 3 / C : Tempo	4×8	1/3
3	On the Beat	P : Course, rebonds guidon / R : Niveau 2 / C : Double Tempo	4×8	1/3
4	On the Beat	P : Grimper debout / R : Niveau 3 / C : Tempo	4×8	1/3
5	On the Beat	P : Course, rebonds guidon / R : Niveau 2 / C : Double Tempo	4×8	1/3

6	On the Beat	P : Grimper debout / R : Niveau 3 / C : Tempo	4x8	2/3
7	On the Beat	P : Course, rebonds guidon / R : Niveau 2 / C : Double Tempo	4x8	2/3
8	On the Beat	P : Grimper debout / R : Niveau 3 / C : Tempo	4x8	2/3
9	On the Beat	P : Course, rebonds guidon / R : Niveau 2 / C : Double Tempo	4x8	2/3
10	On the Beat	P : Grimper debout / R : Niveau 3 / C : Tempo	4x8	3/3
11	On the Beat	P : Course, rebonds guidon / R : Niveau 2 / C : Double Tempo	4x8	3/3
12	On the Beat	P : Grimper debout / R : Niveau 3 / C : Tempo	4x8	3/3
13	On the Beat	P : Course, rebonds guidon / R : Niveau 2 / C : Double Tempo	4x8	3/3

 Bet It Right

RÉCUP ACTIVE

04 min 44 sec

3 Tours

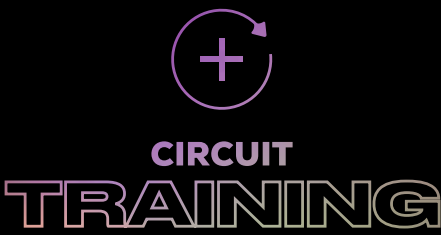


Tips : le moment idéal pour échanger avec eux ! N'hésite pas à descendre de ton vélo pour t'adresser personnellement à tes pratiquants.

Parcours : cyclisme sur route, plat.

Bénéfices : récupération cardio et musculaire, prévention des courbatures.

Temps Musique	Position / Résistance / Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1	P : Course / R : Niveau 0-1 / C : Hors tempo lent	Libre	1/1



RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.





02 Tours

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

1/2
1/2
1/2
1/2
2/2
2/2
2/2
2/2

