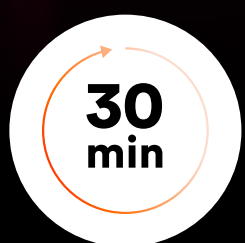




alēop[®]
CYCLE



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

05

 Just Dance

WARMUP

03:05

2 Tours



Tips : immerge tes pratiquants dans l'univers du cyclisme en parlant de braquet, de position et de cadence.
Parcours : cyclisme sur route, léger vallon.
Bénéfices : préparation musculaire, articulaire et cardiovasculaire.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1	00:30	Mobilité			8×8	1/1
2	00:30	Course	1	Hors tempo	4×8	1/1
3	00:45	Course	1+	Tempo	4×8	1/1
4	01:00	Grimper debout	2	Demi tempo	4×8	1/1
5	01:15	Grimper debout	2 +	Demi tempo	4×8	1/1
6	01:30	Mobilité			8×8	2/2
7	02:00	Course	1	Hors tempo	4×8	2/2
8	02:15	Course	1+	Tempo	4×8	2/2
9	02:30	Grimper debout	2	Tempo	4×8	2/2
10	02:45	Grimper debout	2 +	Tempo	4×8	2/2

Shot The Sheriff



PRACTICE &
PUSH
01

03:03

3 Tours



Tips : descendre du vélo pour les challenger sur le braquet sur le second et dernier practice.
Parcours : cyclisme sur route, montagne.
Bénéfices : explosivité, puissance // force

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

Driving Cars Onto Mars

TA TA
BA
O1

04:14

4 Tours



Tips : donne des images liées au parcours pour les aider à être dans la bonne technique selon la discipline.
Parcours : VTT, terrain sinueux.
Bénéfices : Réactivité // vitesse, vélocité

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place			20 s	
2	00:20	Course-attaque	2-3	Hors tempo	20 s	1/4
		Pause			10s	
3	00:50	Sprint	1	Hors tempo	20 s	1/4
		Pause			10s	
4	01:20	Course (avant-arrière)	2	Hors tempo	20 s	2/4
		Pause			10s	
5	01:50	Départ de sprint	1	Hors tempo	20 s	2/4
		Pause			10s	
6	02:20	Course-attaque	2-3	Hors tempo	20 s	3/4
		Pause			10s	
7	02:50	Sprint	1	Hors tempo	20 s	3/4
		Pause			10s	
8	03:20	Course (avant-arrière)	2	Hors tempo	20 s	4/4
		Pause			10s	
9	03:50	Départ de sprint	1	Hors tempo	20 s	4/4

Kalani



03:45

3 Tours



Tips : soit précis sur la technique associée à cette discipline et les sensations qu'ils doivent ressentir tout au long des 3 blocs. Attention, la résistance apporte de la vitesse sur le vélo chrono.
Parcours : vélo de chrono.
Bénéfices : explosivité, puissance, endurance et résistance à l'effort

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place			30 s	
2	00:32	Grimper aero	3	Tempo	4x8	1/3
3	00:44	Grimper debout	3+	Tempo	4x8	1/3
4	00:57	Grimper aero	3	Tempo	8x8	1/3
	Pause					15s
5	00:32	Grimper aero	3	Tempo	4x8	2/3
6	00:44	Grimper debout	3+	Tempo	4x8	2/3
7	00:57	Grimper aero	3	Tempo	8x8	2/3
	Pause					15s
8	00:32	Grimper aero	3	Tempo	4x8	3/3
9	00:44	Grimper debout	3+	Tempo	4x8	3/3
10	00:57	Grimper aero	3	Tempo	8x8	3/3

Be The Thing

PRACTICE &
PUSH
02

03:05

3 Tours



Tips : La résistance doit être ajustée de manière à pouvoir accélérer tous en ayant une forte stabilité sur la selle.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Course	1-2	Hors tempo	45 s	1/3
2	00:45	Sprint	1	Hors tempo	15 s	1/3
3	01:00	Course	1-2	Hors tempo	45 s	2/3
4	01:45	Sprint	1	Hors tempo	15 s	2/3
5	02:00	Course	1-2	Hors tempo	45 s	3/3
6	02:45	Sprint	1	Hors tempo	15 s	3/3

 **Tips** : prépare ton intro et tes transitions afin d'être facile à comprendre. Utilise un langage simple.
Parcours : cyclisme sur route, vallon.
Bénéfices : réactivité / force

	Temps Musique	Position			Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place			30 s	
2	00:30	A Course twist	1-2	Hors tempo	1 min	1/4
3	-	B Course	1-2	Hors tempo		1/4
Pause 10s						
4	01:45	A Grimper debout	3	Hors tempo	1 min	2/4
5	-	B Course	1-2	Hors tempo		2/4
Pause 10s						
6	03:00	A Course échappée	1-2	Hors tempo	1 min	3/4
7	-	B Course	1-2	Hors tempo		3/4
Pause 10s						
8	04:15	A Grimper debout	3	Hors tempo	1 min	4/4
9	-	B Course	1-2	Hors tempo		4/4

 **Rift**



03:44

3 Tours



Tips : descends coacher la technique de tes pratiquants et motive-les à se dépasser sur ce dernier challenge !

Parcours : VTT, terrain accidenté.

Bénéfices : explosivité, puissance, endurance et résistance à l’effort

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place			30 s	
2	00:32	Grimper assis mains jointes	3	Tempo	4x8	1/3
3	00:44	Grimper assis prise int-ext	4	Tempo	4x8	1/3
4	00:57	Grimper assis mains jointes	3	Tempo	4x8	1/3
5	01:10	Attaque	4	Tempo	4x8	1/3
Pause					15s	
6	01:42	Grimper assis mains jointes	3	Tempo	4x8	2/3
7	01:55	Grimper assis prise int-ext	4	Tempo	4x8	2/3
8	02:08	Grimper assis mains jointes	3	Tempo	4x8	2/3
9	02:20	Attaque	4	Tempo	4x8	2/3
Pause					15s	
10	02:52	Grimper assis mains jointes	3	Tempo	4x8	3/3
11	03:05	Grimper assis prise int-ext	4	Tempo	4x8	3/3
12	03:18	Grimper assis mains jointes	3	Tempo	4x8	3/3
13	03:31	Attaque	4	Tempo	4x8	3/3

Disco Sally

RÉCUP ACTIVE

02:09

3 Tours

- 

Tips : un pédalage facile et dégressif pour une récupération en douceur.

Parcours : cyclisme sur route. Ligne droite.

Bénéfices : récupération cardio et musculaire

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Course	0-1	Hors tempo	Libre	1/1

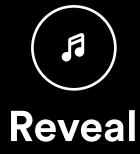
TA TA
BA

RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.



TATABA

04:17



02 Tours

Tips : coache une résistance progressive et descends de ton vélo pour vérifier et accompagner tes pratiquant dans la bonne zone d'intensité.

Parcours : cyclisme sur route. Montagne.

Bénéfices : force, endurance et résistance à l'effort

	Temps Musique	Position			Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place			20 s	
2	00:20	Grimper assis	2	Hors tempo	20 s	1/4
		Pause			10s	
3	00:50	Grimper debout	2+	Hors tempo	20 s	1/4
		Pause			10s	
4	01:20	Grimper assis	2+	Hors tempo	20 s	2/4
		Pause			10s	
5	01:50	Grimper debout	2++	Hors tempo	20 s	2/4
		Pause			10s	
6	02:20	Grimper assis	3	Hors tempo	20 s	3/4
		Pause			10s	
7	02:50	Grimper debout	3+	Hors tempo	20 s	3/4
		Pause			10s	
8	03:20	Grimper assis	3+	Hors tempo	20 s	4/4
		Pause			10s	
9	03:50	Grimper debout	3++	Hors tempo	20 s	4/4