



alēop[®]
CYCLE



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

08

Like That

○
WARMUP
○

03:13

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 position et une résistance fixes mais une cadence qui accélère en 4 phases.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Placement de la résistance			8×8	1/2
2	00:31	Course	①	Hors tempo	4×8	1/2
3	00:47	Course	①	Tempo	4×8	1/2
4	01:03	Course	①	Hors tempo	4×8	1/2
5	01:18	Course	①	Hors tempo	4×8	1/2
6	01:34	Ajustement de la résistance			8×8	2/2
7	02:06	Course	①	Hors tempo	4×8	2/2
8	02:21	Course	①	Tempo	4×8	2/2
9	02:37	Course	①	Hors tempo	4×8	2/2
10	02:53	Course	①	Hors tempo	4×8	2/2

Time



PRACTICE &
PUSH
01

03:02

3 Blocs



Compétences : puissance.
Discipline : vélo chrono.
Terrain : piste.
Tips : pour aider tes pratiquants à comprendre l'entrainement, immerge-les dans l'univers du vélo chrono. Les postures et le rapport résistance / vitesse sont différents par rapport au cyclisme sur route. Coache la puissance.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Course	1>2	Hors tempo	45 s	1/3
2	00:45	Course	2	Tempo	15 s	1/3
3	01:00	Course debout	2>3	Hors tempo	45 s	2/3
4	01:45	Course debout	3	Tempo	15 s	2/3
5	02:00	Aéro	1>2	Hors tempo	45 s	3/3
6	02:45	Aéro	2	Tempo	15 s	3/3

Punk Party

TA TA
BA
01

04:23

4 Blocs



Compétences : explosivité.
Discipline : cyclisme sur route.
Terrain : vallonné.
Tips : malgré la fatigue qui s'accumule, tes pratiquants doivent maintenir un rythme soutenu et explosif. Leur fréquence cardiaque est très élevée et les cuisses brûlent un max sur 20 secondes.

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

Combustion



03:51

3 Blocs



Compétences : endurance, vitesse et puissance.
Discipline : cyclisme sur route.
Terrain : montagne.
Tips : donne régulièrement des indications de sensation cardiaque et musculaire pour les aider à travailler dans la bonne intensité.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Blocs
	00:00	Mise en place			30 s	
1	00:32	Course	2	Tempo	4x8	1/3
2	00:44	Grimper debout	3	Demi tempo	4x8	1/3
3	00:57	Course	2	Tempo	4x8	1/3
4	01:10	Attaque	2+	Hors tempo	4x8	1/3
Pause15s						
5	01:42	Course	2	Tempo	4x8	2/3
6	01:55	Grimper debout	3	Demi tempo	4x8	2/3
7	02:08	Course	2	Tempo	4x8	2/3
8	02:20	Attaque	2+	Hors tempo	4x8	2/3
Pause15s						
9	02:52	Course	2	Tempo	4x8	3/3
10	03:05	Grimper debout	3	Demi tempo	4x8	3/3
11	03:18	Course	2	Tempo	4x8	3/3
12	03:30	Attaque	2+	Hors tempo	4x8	3/3

Backbreaker



PRACTICE &
PUSH
02

03:01

3 Blocs



Compétences : récupération active et vélocité.
Discipline : cyclisme sur route.
Terrain : plaine.
Tips : la gestion de la récupération active est libre pour tes pratiquants. L'important c'est qu'ils soient prêts à relancer une grande vitesse sur le push. Donne leurs des indices de temps sur le practice.

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

Escape If You Can

TA TA
BA
02

04:18

4 Blocs



Compétences : puissance et force.
Discipline : cyclisme sur route.
Terrain : montagne.
Tips : sur les 4 premiers blocs, tes pratiquants doivent être en capacité de pouvoir suivre la cadence (puissance). Ensuite, la résistance est trop importante et le tour de pédale devient plus lent (force).

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

 Spinnin Hexagon



03:50

3 blocs



Compétences : réactivité et explosivité.
Discipline : VTT.
Terrain : sinueux, bosses.
Tips : donne des images de terrain afin qu'ils comprennent comment se comporter sur le vélo. La phase d'attaque est explosive.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Blocs
	00:00	Mise en place			30 s	
1	00:32	Grimper debout	3	Demi tempo	2×8	1/3
2	00:44	Grimper 4x assis-debout	3	Demi tempo	2×8	1/3
3	00:57	Grimper assis	3	Demi tempo	2×8	1/3
4	01:10	Grimper 4x debout-assis	3	Demi tempo	2×8	1/3
5	01:10	Grimper debout	3	Demi tempo	2×8	1/3
6	01:10	Grimper 4x assis-debout	3	Demi tempo	2×8	1/3
7	01:10	Attaque	3	Hors tempo	4×8	1/3
		Pause			15s	
↺	01:42	Répéter le bloc 1			16×8	2/3
		Pause			15s	
↺	02:52	Répéter le bloc 1			16×8	3/3

Dance

RÉCUP ACTIVE

02:16

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 / Répétitions	Blocs
1	00:00	Course	0-1	Hors tempo	Libre	1/1

TA TA
BA

RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.





Let It Out Vs Endeavour

Tips : sur la première phase en course (assis ou debout), résistance 2, explique qu'ils doivent ressentir un effort identique à celui de pédaler vent de face.

alēop®
TIPS

Core

