



DEBUTANT • INTER/CONFIRMÉ

9 semaines

3x / semaine • 4x / semaine

PLAN D'ENTRAINEMENT

22 KM BY CIC

• 6 FEVRIER AU 9 AVRIL •



réalisé par

Cédric FABULET

Educateur Sportif

cedric.fabulet@gmail.com

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE		
SEMAINE 1	REPOS	SEUIL 25' WU 3 * 8' @85% de VMA r=2' 15' CD	EF (OPTION) 40' ou VELO, VTT 1h	REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 45'	SORTIE LONGUE VALLONNÉE 1h10 WU 25' Accélérer dans les descentes	REPOS		
		SEMAINE 2	REPOS		VMA LONGUE 20' WU + Gamme athlétique 6 * 1000m @90% de VMA r=1'30 10' CD	EF (OPTION) 45' ou VELO, VTT 1h10		ENDURANCE FONDAMENTALE 50'	SORTIE LONGUE VALLONNÉE 1h20 WU 25' Accélérer dans les cotes
					SEMAINE 3	REPOS		SEUIL 25' WU 3 * 10' @85% de VMA r=2' 15' CD	EF (OPTION) 50' ou VELO, VTT 1h20
SEMAINE 4	REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 1h ou VELO, VTT 1h40	EF (OPTION) 30'	COTES COURTES 25' WU + Gamme athlétique 2 * (30"/45"/1'/45"/30") r=descente R=3' 10' CD			EF VALLONNÉE 1h	REPOS	
		SEMAINE 5	REPOS	ESCALIERS 20' WU + Gamme athlétique 8 montées + 10 Squats sautés r=descente 10' CD	EF (OPTION) 40' ou vélo, VTT 1h10	RUN & RENFO 55' 3' à 5' de renfo toutes les 15'	SL VALLONNÉE PACING 1h20 WU 20' 3 * 15' pacing ou allure course r=2'30		
SEMAINE 6	REPOS			ESCALIERS 20' WU + Gamme athlétique 10 montées + 10 Squats sautés r=descente 10' CD	EF (OPTION) 45' ou VELO, VTT 1h20	RUN & RENFO 1h 3' à 5' de renfo toutes les 15'	SL VALLONNÉE PACING 1h30 WU 20' 2 * 25' pacing ou allure course r=2'30		
				SEMAINE 7	REPOS	ESCALIERS 20' WU + Gamme athlétique 12 montées + 10 Squats sautés r=descente 10' CD	EF (OPTION) 50' ou VELO, VTT 1h30	RUN & RENFO 1h05 3' à 5' de renfo toutes les 15'	SL VALLONNÉE PACING 1h40 WU 20' 1h pacing ou allure course
SEMAINE 8	REPOS	ESCALIERS 20' WU + Gamme athlétique 6 montées r=descente 10' CD	REPOS			REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 45'	SL VALLONNÉE PACING 1h20 20' pacing ou allure course	REPOS
		SEMAINE 9	REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 45'	REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 30' 6 lignes droites allure course	REPOS	REPOS	

PUISSANCE AÉROBIE & RÉSISTANCE

RECUP

RENFO & ENDURANCE MUSCULAIRE

AFFUTAGE