

Exemple de programme de préparation compet vélo

JANVIER-

But du mois de janvier : travail foncier-endurance-faire un maximum de km-rallonger les sorties progressivement

-Force= 40 tours minutes sur gros braquet

-Hyper vélocité= 120 tours minutes sur petit braquet

Semaine 1: 2 heures (dont 2x10 minutes de force suivi 1 minutes hyper vélocité)

Semaine 2 : 2 heures 15 (dont 3x10)

Semaine 3 : 2 heures 30 (dont 3x10)

Semaine 4 : pareil

Possibilité de faire les exercices plusieurs fois par semaine, également possibilité de faire une dizaine de petits sprints explosifs (environ 10 secondes)

FEVRIER-

But du mois de février: amélioration du rythme, capacité à rouler plus vite et plus longtemps

-possibilité de continuer les exercices de janvier en plus du programme de février

Semaine 1 : en plus de la sortie, travail de côtes 2 série de 5 côtes en monté rapide (exercice individuel)

(environ 800m) 3 minutes de récupération entre chaque série

Semaine 2 : travail d'allure 2x20 minutes ou 3x10 minutes allures courses (Faire des groupes de niveau)

Semaine 3 : spécifique 10x 1 km vite 1 km lent (exercice individuel)

Semaine 4 : travail d'allure 3x20 minutes allures courses

Semaine 5 : travail de côtes 2 série de 5

Semaine 6 : Course

La veille de la course EPO (eau, pastis olive) corticoïdes, redbull !