

BORCARD Ivan
20/05/1964

VTT
Saison 2005

Programme d'Entraînement

Semaine n° 1

27 juin - 3 juillet

Préparation physique spécifique

Meso-cycle 2 : Développement capacité aérobie / PMA / SV1 et SV2

Objectif Micro-cycle : Soutien PMA

JOUR Sem. n° : 1	LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29	JEUDI 30	VENDREDI 1	SAMEDI 2	DIMANCHE 3
Type d'Ent.	Continu lent	REPOS	Test PMA + SG	Soutien PMA	Sprint	Activation Musculaire	Compétition
Forme/Site	VTT		VTT	VTT	VTT Cross+++	VTT	VTT
Echauffement	...		60%PMA / 20'	150FC/5' - 159FC/5' - 175FC/2'	150FC/10' - 159 FC/5' - 167FC/3' - 175FC/2'	150FC/10' - 159FC/10' - 167FC/2' r: 4'	Echauf. .Compet.
Entraînement	45' d'effort continu + 32' : sprint 10" 35' : sprint 10" 38' : sprint 10"		Test : Tps lim. À 385W + 2 heures à 150FC	S : 1 Rep/S : 5 Tps/Rep : 1/2 Temps limite / 44/13 - 90 rpm - 39 km/h Recup/Rep : 1/2 temps limite / 44/17 - 30 km/h	200m 44/16 90/100 110 : 40 800m 32/16 135 FC / 80rpm 200m 44/14 90/100 110 : 43 800m 32/16 135 FC / 80rpm 200m 44/14 90/100 110 : 43 800m 32/16 135 FC / 80rpm 200m 44/11 90/100 110 : 45 800m 32/16 135 FC / 80rpm 100m 44/11 90/100 110 : 45 800m 32/16 135 FC / 80rpm 100m 44/11 90/100 110 : 45	S : 1 Rep/S : 4 Dist/Rep : 25m Recup/Rep : 2'A + 1'P Gear max. Partir à fond pdt 25m sur raidillon	
Intensité				100% PAM			90% PAM
FC	FC : 150			W : 385		Gear max.!!	FC : 175M
Fin de séance	150FC/40'	150FC/4xAccélération 10"/20'	150FC/15'	
Durée	50' + stretch		2h30 + stretch.	1h20 + stretch	40' + spécifique + stretch.	45' + stretch	
Côte	2	0	6	10	6	2	10
Commentaires	Récupération active	Récupération passive		PMA	Relief légèrement montant !! 2 séries avec 10' de récup.		

BORCARD Ivan
20/05/1964

VTT
Saison 2005

Programme d'Entraînement

Semaine n° 2

4 juillet - 10 juillet

Préparation physique spécifique

Meso-cycle 2 : Développement capacité aérobie / PMA / SV1 et SV2

Objectif Micro-cycle : Soutien PMA / SG

JOUR Sem. n° : 2	LUNDI 4	MARDI 5	MERCREDI 6	JEUDI 7	VENDREDI 8	SAMEDI 9	DIMANCHE 10
Type d'Ent.	Continu lent	REPOS	Soutien PMA	SEUIL DES GRAISSES	SEUIL DES GRAISSES	Endurance active	SG + SV1
Forme/Site	VTT		VTT	VTT	VTT	VTT	VTT
Echauffement	...		150FC/5' - 159FC/5' - 175FC/2'
Entraînement	45' d'effort continu + 32' : sprint 10" 35' : sprint 10" 38' : sprint 10"		S : 1 Rep/S : 5 Tps/Rep : 1/2 Temps limite / 44/13 - 90 rpm - 39 km/h Recup/Rep : 1/2 temps limite / 44/17 - 30 km/h	1h 30 d'effort continu à 150 FC	1h 45 d'effort continu à 150 FC + 10x100m en sprint avec 1'30" de récup. entre chaque sprint	30' à 150FC + 4x 30' à 159FC / R : 4' à 144FC + 20' à 150FC	1h30 à 150FC + 4x20' à 167FC / R : 5' à 144FC + 45' à 150FC
Intensité			100% PAM			65% PAM	
FC	FC : 150		W : 385	FC : 150	FC : 150	FC : 159	FC : 150M
Fin de séance	...		150FC/40'
Durée	50' + stretch		1h20 + stretch	1h30 + stretch	2h + stretch	3h + stretch	3h30 + stretch
Côte	2	0	10	3	4	8	10
Commentaires	Récupération active	Récupération passive	PMA	Terminer par 5 sprints de 100m			Longue sortie...

BORCARD Ivan
20/05/1964

VTT
Saison 2005

Programme d'Entraînement

Semaine n° 3

Meso-cycle 2 : Développement capacité aérobie / PMA / SV1 et SV2

11 juillet - 17 juillet

Préparation physique spécifique

Objectif Micro-cycle : Soutien PMA / SV2 / Epuisement

JOUR Sem. n° : 3	LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13	JEUDI 14	VENDREDI 15	SAMEDI 16	DIMANCHE 17
Type d'Ent.	Continu lent++	REPOS	Soutien PMA	SV2	Sprint (puissance)	Activation Musculaire	Compétition
Forme/Site	VTT		VTT	VTT	VTT	VTT	
Echauffement	...		150FC/5' - 159FC/5' - 175FC/2'	150FC/10' - 159FC/10' - 167FC/2'	150FC/10' - 159 FC/5' - 167FC/3' - 175FC/2'	150FC/10' - 159FC/10' - 167FC/2' r: 4'	Echauf. Compet.
Entraînement	1h d'effort continu + 10x100m en sprint avec 1'30" de récup. entre chaque sprint		S : 1 Rep/S : 5 Tps/Rep : 1/2 Temps limite / 44/13 - 90 rpm - 39 km/h Recup/Rep : 1/2 temps limite / 44/17 - 30 km/h	5x 6' à 175FC / R : 2' à 144FC + 30' à 150FC	200m 44/16 90/100 110 : 40 800m 32/16 135 FC / 80rpm 200m 44/14 90/100 110 : 43 800m 32/16 135 FC / 80rpm 200m 44/14 90/100 110 : 43 800m 32/16 135 FC / 80rpm 200m 44/11 90/100 110 : 45 800m 32/16 135 FC / 80rpm 100m 44/11 90/100 110 : 45 800m 32/16 135 FC / 80rpm 100m 44/11 90/100 110 : 45	S : 1 Rep/S : 4 Dist/Rep : 25m Recup/Rep : 2'A + 1'P Gear max. Partir à fond pdt 25m sur raidillon	
Intensité			100% PAM	88% PAM			90% PAM
FC	FC : 150		W : 385	FC : 175		Gear max.!!	FC : 175M
Fin de séance	...		150FC/40'	...	150FC/4xAccélération 10' pdt 20'	150FC/15'	
Durée	1h 15' + stretch		1h20 + stretch	1h30 + stretch	40' + spécifique Sprint + stretch.	45' + stretch	
Côte	2	0	10	10	4	2	10
Commentaires		Récupération pas-sive	PMA	Pfffff... C'est dur! Allez!!!	Une seule série...		

BORCARD Ivan
20/05/1964

VTT
Saison 2005

Programme d'Entraînement

Semaine n° 4

Meso-cycle 2 : Développement capacité aérobie / PMA / SV1 et SV2

18 juillet - 24 juillet

Préparation physique spécifique

Objectif Micro-cycle : Soutien PMA / SV2 / Epuisement

JOUR Sem. n° : 4	LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20	JEUDI 21	VENDREDI 22	SAMEDI 23	DIMANCHE 24
Type d'Ent.	Continu lent++	REPOS	Soutien PMA	SEUIL DES GRAISSES	SV2	Endurance active	SG + SV1
Forme/Site	VTT		VTT	VTT	VTT	VTT	VTT
Echauffement	...		150FC/5' - 159FC/5' - 175FC/2'	...	150FC/10' - 159FC/10' - 167FC/2'		...
Entraînement	1h d'effort continu + 10x100m en sprint avec 1'30" de récup. entre chaque sprint		S : 1 Rep/S : 5 Tps/Rep : 1/2 Temps limite / 44/13 - 90 rpm - 39 km/h Recup/Rep : 1/2 temps limite / 44/17 - 30 km/h	1h 30 d'effort continu à 150 FC	5x 6' à 175FC / R : 2' à 144FC + 30' à 150FC	30' à 150FC + 4x 30' à 159FC / R : 4' à 144FC + 20' à 150FC	1h30 à 150FC + 4x20' à 167FC / R : 5' à 144FC + 45' à 150FC
Intensité			100% PAM		88% PAM	65% PAM	
FC	FC : 150		W : 385	FC : 150	FC : 175	FC : 159	FC : 150M
Fin de séance	...		150FC/40'
Durée	50' + stretch		1h20 + stretch	1h30 + stretch	1h30 + stretch	3h + stretch	3h30 + stretch
Côte	2	0	10	3	10	8	10
Commentaires		Récupération pas-sive	PMA	Terminer par 5 sprints de 100m			Longue sortie...

BORCARD Ivan
20/05/1964

VTT
Saison 2005

Programme d'Entraînement

Semaine n° 5

Meso-cycle 2 : Développement capacité aérobie / PMA / SV1 et SV2

25 juillet - 31 juillet

Préparation physique spécifique

Objectif Micro-cycle : Récupération / Test : ajustement des valeurs

JOUR Sem. n° : 5	LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27	JEUDI 28	VENDREDI 29	SAMEDI 30	DIMANCHE 31
Type d'Ent.	Continu lent	REPOS	Soutien PMA	Continu lent	TEST	REPOS	Compétition
Forme/Site	VTT		VTT	VTT	ATHETICA		
Echauffement	...		150FC/5' - 159FC/5' - 175FC/2'	...			Echauf. Compet.
Entraînement	45' d'effort continu + 32' : sprint 10" 35' : sprint 10" 38' : sprint 10"		S : 1 Rep/S : 5 Tps/Rep : 1/2 Temps limite / 44/13 - 90 rpm - 39 km/h Recup/Rep : 1/2 temps limite / 44/17 - 30 km/h	45' d'effort continu + 32' : sprint 10" 35' : sprint 10" 38' : sprint 10"			
Intensité			100% PAM				90% PAM
FC	FC : 150		W : 385	FC : 150			FC : 175M
Fin de séance	...		150FC/40'	...			
Durée	50' + stretch		1h20 + stretch	50' + stretch			
Côte	2	0	10	2	4	0	10
Commentaires	Récupération active	Récupération pas-sive	PMA	Récupération active		Récupération pas-sive	Compétition ou endurance active!