

BORCARD Ivan
20/05/1964

VTT
Saison 2005

Programme d'Entraînement

Semaine n° 1

Meso-cycle 3 : Endurance active / Affûtage

1 août - 7 août

Pré-compétitif

Objectif Micro-cycle : Endurance active

JOUR Sem. n° : 1	LUNDI 1	MARDI 2	MERCREDI 3	JEUDI 4	VENDREDI 5	SAMEDI 6	DIMANCHE 7
Type d'Ent.	Continu lent	REPOS	Endurance active	REPOS	Sprint (puissance)	Endurance active	Endurance active
Forme/Site	VTT		VTT		VTT	VTT	VTT
Echauffement	...		20' à 150FC	...	150FC/10' - 159 FC/5' - 167FC/ 3' - 175FC/2'	20' à 150FC	20' à 150FC
Entraînement	45' d'effort continu + 32' : sprint 10" 35' : sprint 10" 38' : sprint 10"		S : 1 Rep/S : 7 Tps/Rep : 4 x 20' 159FC Tps/Rep : 3 x 10' 167FC Recup/Rep : 3'		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 Tps/Rep : 4 x 30' 159FC Recup/Rep : 3'	S : 1 Rep/S : 2 Tps/Rep : 2 x 1h 159FC Recup/Rep : 15'
Intensité							
FC	FC : 150		FC : 159			FC : 159	FC : 159
Fin de séance	...		20' à 150FC		150FC/4xAccélération 10' pdt 20'	20' à 150FC	20' à 150FC
Durée	50' + stretch		2h 40' + stretch		40' + spécifique Sprint + stretch.	3h + stretch	3h + stretch
Côte	2	0	10		4	10	8
Commentaires	Récupération active	Récupération pas- sive	Alterner 1 série à 159 FC avec une série à 167 FC	Récupération pas- sive	Une seule série...	Terminer la séance par 3 temps de soutien maximal à FC max. / r : 5'	

BORCARD Ivan
20/05/1964

VTT
Saison 2005

Programme d'Entraînement

Semaine n° 2

Meso-cycle 3 : Endurance active / Affûtage

8 août - 14 août

Compétitif

Objectif Micro-cycle : Affûtage

JOUR Sem. n° : 1	LUNDI 8	MARDI 9	MERCREDI 10	JEUDI 11	VENDREDI 12	SAMEDI 13	DIMANCHE 14
Type d'Ent.	Continu lent	REPOS	Sprint (capacité)	REPOS	SV1	Sprint (puissance)	Endurance active
Forme/Site	VTT		VTT		VTT	VTT	VTT
Echauffement	...		150FC/10' - 159 FC/5' - 167FC/ 3' - 175FC/2'	...	20' à 150FC	150FC/10' - 159 FC/5' - 167FC/ 3' - 175FC/2'	20' à 150FC
Entraînement	45' d'effort continu + 32' : sprint 10" 35' : sprint 10" 38' : sprint 10"		600m 44/13 Dur À fond 1000m 39/14 + de 16 Km/h 800m 44/13 Dur À fond 1000m 39/14 + de 16 Km/h 1000m 44/13 Dur À fond 1000m 39/14 + de 16 Km/h 800m 44/11 Dur À fond 1000m 39/14 + de 16 Km/h 600m 44/11 Dur À fond 1000m 39/14 + de 16 Km/h 1000m 44/11 Dur À fond		S : 1 Rep/S : 4 Tps/Rep : 10' 167FC Recup/Rep : 3'	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 : 3 Tps/Rep : 3 x 20' 159FC Recup/Rep : 10'
Intensité							
FC	FC : 150				FC : 167		FC : 159
Fin de séance	...		150FC/4xAccélération 10" pdt 20'		150FC/20'	150FC/4xAccélération 10" pdt 20'	20' à 150FC
Durée	50' + stretch		40' + spécifique Sprint + stretch.		2h + stretch.	40' + spécifique Sprint + stretch.	2h + stretch
Côte	2	0	6		6	4	8
Commentaires	Récupération ac- tive	Récupération pas- sive		Récupération pas- sive			

BORCARD Ivan
20/05/1964

VTT
Saison 2005

Programme d'Entraînement

Semaine n° 3

15 août - 21 août

Compétitif

Meso-cycle 3 : Endurance active / Affûtage

Objectif Micro-cycle : Affûtage / Compétition

JOUR Sem. n° : 1	LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17	JEUDI 18	VENDREDI 19	SAMEDI 20	DIMANCHE 21
Type d'Ent.	Continu lent	REPOS	REPOS	SV1	REPOS	Activation Musculaire	GRAND RAID
Forme/Site	VTT			VTT		VTT	VTT
Echauffement	...			15' à 150FC		150FC/10' - 159FC/10' - 167FC/2' r: 4'	
Entraînement	45' d'effort continu + 32' : sprint 10" 35' : sprint 10" 38' : sprint 10"			S : 1 Rep/S : 3 Tps/Rep : 15' 167FC Recup/Rep : 3'		S : 1 Rep/S : 4 Dist/Rep : 25m Recup/Rep : 2'A + 1'P Gear max. Partir à fond pdt 25m sur raidillon	
Intensité							
FC	FC : 150			FC : 167		Gear max.!!	FC : 159 M
Fin de séance	...			150FC/15'		150FC/15'	
Durée	50' + stretch			1h 20' + stretch		45' + stretch	
Côte	2	0		6		2	10
Commentaires	Récupération active	Récupération pas-sive	Récupération pas-sive		Récupération pas-sive		Bon courage!!!!