



Planification des séances , saison 2021



		accent des séances	types de séance (pratique)	test (mesure de progression)	préparation générale
semaine		quoi?	comment?	MHR et Zones - formule sanguine (ferritine)	connaissance personnel
1	2-8 mai	calibration de l'effort:endurance aérobie, établir une base	établissement des zones:sortie Z1, comment et où?		positionnement sur le vélo, équipements quoi? sécurité en groupe, gainage
2	9-15 mai	force spécifique travail technique, point mort	Force 40 rpm et vélocité + 90 rpm = puissance, travail une jambe,sillonage		travail vidéo- biomécanique
3	16-22 mai	gestion des vitesses, choix des engrenages	montée de Fitch Bay, 2,3 km	22 mai Test de PAM # 1	définition des objectifs/personnalisés
4	23-29 mai	travail technique ,position sur le vélo optimale/ peloton, gérer le terrain	cadence versus pulsations, souplesse coup de pédale		raffinement zone selon test effort (augmenter 5 pulses aux minutes)
5	30 mai 5 juin	travail technique/intervalles	alternance assis -danseuse, jeux d'équipe (peloton) en soirée		sillonage = efficacité
6	6-12 juin	maintien/gestion/perception effort	18,5 km nouveau parcours	12 juin -Test CLM # 1 long	nutrition -récupération comment?
7	13-19 juin	travailler sa vitesse	vitesse sur 20 sec		qualité/quantité des intervalles/relation
20-26 juin		vacances relâche			
8	27 juin 3 juillet	travailler son seuil/développer	over-under/fractionnement sur une longue période,		évolution dans le temps des paramètres
9	4-10 juillet	travail à la PAM	viser 45 sec à 1:30 min en intervalles		augmenter graduellement son intensité ressentie lors d'effort à la PAM
10	11-17 juillet	intervalles pyramide	montée de Fitch Bay, 2,3 km (en soirée travail vitesse pure en sprint)	17 juillet Test de PAM # 2	fatigue et surentraînement
11	18-24 juillet	travail de relance	accélération dans le haut des pentes/reprise du rythme		position de relance , implication du tronc/vélocité du coup de pedale
12	25-31 juillet	raffinement technique, peloton haute vitesse	momentum-virage-freinage	31 juillet CLM #2 long	CLM et approche, décrochage à l'effort
13	1-7 août	efficacité optimales des gestes	longue sortie vers Coaticook/East Hereford ou Jay Peak si possible	07-août	alimentation sur une longue sortie
14	8-14 août	V02Max : maintien de l'effort	dernière séance-souper PotLuck chez le coach 14 août	14 août test montée Mont Shefford	super d'effort!

NB: Les séances seront ajustées selon l'expérience et la capacité de chaque groupe. Les objectifs étant une progression optimale en fonction des objectifs de chacun soit compétitif,cyclosporitif, récréatif. La mutation d'un athlète d'un groupe à un autre pourrait être suggérée par l'entraîneur afin de permettre d'avoir des groupes homogènes.Si vous manquez votre séance, vous pouvez assister à une autre séance de la même semaine, svp prendre note que vous aurez à vous ajuster à ce groupe selon le niveau... Prendre note que les tests regrouperont tous les athlètes inscrits à l'ACE, donc tous les membres sont invités à la date indiquée! ex. test de PAM # 1 , 22 mai.