



# Planification des séances , saison 2019



semaine		accent des séances	types de séance (pratique)	test (ou autres)	préparation générale
<b>semaine</b>	<b>camp ACE Virginie 13-28 avril</b>	<b>Camp ACE volume spécifique</b>	<b>longue sortie Z1, endurance spécifique</b>	<b>test de lactate</b>	<b>focus sur le coup de pédale, entre 85-110 rpm</b>
1	7-11 mai	calibration de l'effort:endurance aérobie, établir une base	établissement des zones:sortie Z1, comment et où?	MHR et Zones - formule sanguine (ferritine)	positionnement sur le vélo, équipements quoi? sécurité en groupe, gainage
2	12-18 mai	force spécifique travail technique, point mort	Force et vitesse= puissance, travail une jambe,sillonage		travail vidéo- biomécanique
3	19-25 mai	gestion des vitesses, choix des engrenages	montée de Fitch Bay, 2,3 km	<b>25 mai Test de PAM # 1</b>	définition des objectifs/personnalisé
4	26 mai 1 juin	travail technique ,position sur le vélo optimale/ peloton	cadence versus pulsations, souplesse coup de pédale		raffinement zone soit Lactate ou selon test effort
5	2-8 juin	travail technique/intervalles	alternance assis -danseuse, jeux d'équipe en soirée (catching up sur 30 sec)		nutrition -récupération comment?
6	9-15 juin	maintien/gestion/perception effort	18,5 km nouveau parcours	<b>15 juin -Test CLM # 1</b>	mécanique/entretien
7	16-22 juin	travailler son seuil/développer	over-under/fractionnement sur une longue période,		qualité des intervalles/relation force/aérobie? Équilibre
	<b>23 juin 1 juillet</b>	<b>vacances relâche</b>			
	2-6 juillet	établir PAM	test progresif en montée		augmenter graduellement son intensité ressentie lors d'effort à la PAM
9	7-13 juillet	intervalles pyramide	montée de Fitch Bay, 2,3 km (en soirée travail vitesse pure en sprint)	<b>13 juillet Test de PAM # 2</b>	fatigue et surentraînement
10	14-20 juillet	travail de relance	accélération dans le haut des pentes/reprise du rythme		ajustements volume et intensité,CCM
11	21-27 juillet	raffinement technique, peloton haute vitesse	momentum-virage-freinage		CLM et approche, décrochage à l'effort
12	28 juillet 3 août	efficacité optimales des gestes	clm 18,5 km (nouveau parcours)	<b>3 août CLM #2</b>	affutage (comment peaker pour un objectif)
13	4-10 août	effort constant	Tour de Jay Peak de Mansonville	10-août	alimentation sur une longue sortie
14	11-17 août	effort fluctuant : montée et descente	dernière séance-souper PotLuck chez le coach 17 août	<b>17 août test montée Mont Shefford</b>	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 , 25 mai