



Planification des séances , saison 2020



semaine		accent des séances	types de séance (pratique)	test (ou autres)	préparation générale
1	7-13 juin	maintien/gestion/perception effort	évaluation du terrain		identifier ses zones
2	14-20 juin	travail technique ,position sur le vélo optimale/ peloton	Force et vélocité= puissance,	CLM court PAM montée de Fichth bay, 20 juin	qualité des intervalles/relation force/aérobie? Équilibre
3	21-27 juin	travailler son seuil/développer	intervalles typiques long		terrain plat
4	28 juin 4 juillet	travail de peloton	sillonage efficace-relais		cadence versus pulsations, souplesse coup de pédale, importance de réactions
5	5-11 juillet				fatigue et surentraînement
6	12-18 juillet	travail de relance	accélération dans le haut des pentes/reprise du rythme		nutrition -récupération comment?
7	19-25 juillet	raffinement technique	momentum-cadence optimale, variation durant intervalles	CLM long 25 juillet, chemin de la Montagne, ch. Ayers cliff 18,5 km	CLM et approche, décrochage à l'effort
8	26 juillet 1 août	efficacité optimales des gestes	sortie vers Sutton et Frelighsburg	1 août longue sortie	affutage (comment peaker pour un objectif)
9	2-8 août	effort constant	Tour de Jay Peak (si possible)	8 août longue sortie	alimentation sur une longue sortie
10	9-15 août	effort fluctuant : montée et descente	dernière séance-souper PotLuck chez le coach 15 août	15 août clm 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, cycloportif, 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! Il y aura une pause de 5 jrs du 10 au 14 juillet (donc pas de training samedi 11 et mardi 14 juillet)**