

PLAN D'ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

Mésocycle n°2 - Microcycle n°4

Des cycles d'entraînement spécifiques afin de respecter les différentes périodes de développement

Objectif : Moins de 12h sur l'Embrunman

Orientation du microcycle : Surcharge avant affûtage - orientation Course à pied

Orientation des microcycles afin d'optimiser une discipline

Des objectifs déterminés

Jour	Date	Entraînement	Séance	Tps	Remarque	
Microcycle 2	Lundi	28/07/2008	Entraînement 1	Natation - 75' dont 2x 15' Z3	75'	En milieu naturel avec la combinaison
			Entraînement 2	CP 20' Z2 + 20' (alternant 15" Z4 + 15" Z3) + 20' Z2	60'	Séance à effectuer, minimum 6h après la natation, sur route ou chemin stabilisé.
	Mardi	29/07/2008	Entraînement 1	Vélo 60' Z2	60'	Souple - petit plateau
			Entraînement 2		0	
	Mercredi	30/07/2008	Entraînement 1	CP 20' Z2 + 4x (8' Z4 + 4' Z2) + 10' Z2	78'	Sur route - rester concentrer sur la qualité des appuis
			Entraînement 2			
	Jeudi	31/07/2008	Entraînement 1	Vélo 90'	90'	Aux sensations
			Entraînement 2	Natation - nager 1h en continu [Z2]	60'	En piscine ou milieu naturel
	Vendredi	01/08/2008	Entraînement 1	CP 40'	40'	Souple - aux sensations. Séance à effectuer sur chemin
			Entraînement 2		0	
	Samedi	02/08/2008	Entraînement 1	Vélo 6h sur circuit vallonné. Dans chaque bosse alterner [2' à 90 rpm (Z4) + 2' à 70 rpm (Z3)]	360'	Travail de la vélocité en bosse
			Entraînement 2	CP 30' Z2	30'	Enchaîné après le vélo. Ne pas s'écraser sur ses appuis
	Dimanche	03/08/2008	Entraînement 1	Vélo 60' Z2	60'	Souple sur petit plateau
			Entraînement 2	CP (En) : 3x 30' Z3/ r 5' Z2 + 20' Z2	120'	Enchaîné après le vélo.

Des séances détaillées

Des zones d'intensités spécifiques expliquées en détails lors du début de la collaboration

Bloc de travail spécifique