



Le programme d'entraînement 2019

SEMAINE	SÉANCE PAR INTERVALLES NO 1	NIVEAU	SÉANCE PAR INTERVALLES NO 2	NIVEAU	SORTIE D'ENTRAÎNEMENT EN CONTINU	NIVEAU
1 22 au 28 avril	Faire 3 x 10 minutes : 15 secondes de travail suivies de 15 secondes de repos. 5 minutes de repos actif entre les séries. Braquet suggéré : Petit plateau Terrain suggéré : plat	7	Faire 2 x 10 minutes : 15 secondes de travail suivies de 15 secondes de repos. 5 minutes de repos actif entre les séries. Braquet suggéré : Petit plateau Terrain suggéré : Plat	6	Faire 60 à 90 minutes en continu à intensité moyenne. Braquet suggéré : Petit plateau Terrain suggéré : Plat	3
2 29 avril au 5 mai	Faire 3-4 x 8 minutes : 15 secondes de travail suivies de 30 secondes de repos. 5 minutes de repos actif entre les séries. Braquet suggéré : Petit et gros plateaux Terrain suggéré : Plat	8	Faire 3 x 8 minutes : 15 secondes de travail suivies de 30 secondes de repos. 5 minutes de repos actif entre les séries. Braquet suggéré : Petit et gros plateaux Terrain suggéré : Plat	7	Faire 90 à 120 minutes en continu à intensité moyenne. Braquet suggéré : Petit plateau Terrain suggéré : Varié	4
3 6 au 12 mai	Faire 3-4 x 8 minutes : 30 secondes de travail suivies de 30 secondes de repos. 5 minutes de repos actif entre les séries. Braquet suggéré : Gros Terrain suggéré : Moyennement côteux	9	Faire 3 x 8 minutes : 30 secondes de travail suivies de 30 secondes de repos. 5 minutes de repos actif entre les séries. Braquet suggéré : Gros Terrain suggéré : Moyennement côteux	8	Faire 120 à 150 minutes en continu à intensité moyenne. Braquet suggéré : Au choix Terrain suggéré : Varié	5
4 13 au 19 mai	Faire 3-4 x 8 minutes : 40 secondes de travail suivies de 60 secondes de repos. 5 minutes de repos actif entre les séries. Braquet suggéré : Gros Terrain suggéré : Moyennement côteux	9	Faire 3 x 8 minutes : 40 secondes de travail suivies de 60 secondes de repos. 5 minutes de repos actif entre les séries. Braquet suggéré : Gros Terrain suggéré : Moyennement côteux	8	Faire 90 à 120 minutes en continu à intensité moyenne. Braquet suggéré : Au choix Terrain suggéré : Varié	4
5 20 au 26 mai	Faire 3-4 x 10 minutes : 40 secondes de travail suivies de 60 secondes de repos. 5 minutes de repos actif entre les séries. Braquet suggéré : Gros Terrain suggéré : Moyennement côteux	10	Faire 3 x 10 minutes : 40 secondes de travail suivies de 60 secondes de repos. 5 minutes de repos actif entre les séries. Braquet suggéré : Gros Terrain suggéré : Moyennement côteux	9	Faire 120 à 150 minutes en continu à intensité moyenne. Braquet suggéré : Au choix Terrain suggéré : Varié	5
6 27 mai au 2 juin	Faire 1 x 4 minutes de travail, 2 x 3 minutes, 3 x 2 minutes, 4 x 1 minute avec 1 minute de repos actif entre chaque répétition. Braquet suggéré : Petit/gros plateau Terrain suggéré : Faux plats montants	10	Faire 1 x 4 minutes de travail, 2 x 3 minutes, 3 x 2 minutes, 4 x 1 minute avec 1 minute de repos actif entre chaque répétition. Braquet suggéré : Petit/gros plateau Terrain suggéré : Faux plats montants	9	Faire 150 à 180 minutes en continu à intensité moyenne. Braquet suggéré : Au choix Terrain suggéré : Varié	6

SEMAINE	SÉANCE PAR INTERVALLES NO 1	NIVEAU	SÉANCE PAR INTERVALLES NO 2	NIVEAU	SORTIE D'ENTRAÎNEMENT EN CONTINU	NIVEAU
7 3 au 9 juin	Faire 1 x 4 minutes de travail, 2 x 3 minutes, 3 x 2 minutes, 4 x 1 minute avec 1 minute de repos actif entre chaque répétition. <i>Braquet suggéré : Petit/gros plateau</i> <i>Terrain suggéré : Faux plats montants</i>	10	Faire 1 x 4 minutes de travail, 2 x 3 minutes, 3 x 2 minutes, 4 x 1 minute avec 1 minute de repos actif entre chaque répétition. <i>Braquet suggéré : Petit/gros plateau</i> <i>Terrain suggéré : Faux plats montants</i>	9	Faire 90 à 120 minutes en continu à intensité moyenne. <i>Braquet suggéré : Au choix</i> <i>Terrain suggéré : Varié</i>	4
8 10 au 16 juin	Faire 1 x 5 minutes de travail, 2 x 4 minutes, 3 x 3 minutes, 4 x 2 minutes, 5 x 1 minute avec 1 minute de repos actif entre chaque répétition. <i>Braquet suggéré : Petit/gros plateau</i> <i>Terrain suggéré : Faux plats montants.</i>	10	Faire 1 x 5 minutes de travail, 2 x 4 minutes, 3 x 3 minutes, 4 x 2 minutes, 5 x 1 minute avec 1 minute de repos actif entre chaque répétition. <i>Braquet suggéré : Petit/gros plateau</i> <i>Terrain suggéré : Faux plats montants</i>	9	Faire 180 à 210 minutes en continu à intensité moyenne. <i>Braquet suggéré : Au choix</i> <i>Terrain suggéré : Varié</i>	6
9 17 au 23 juin	Faire 1 x 4 minutes de travail, 2 x 3 minutes, 3 x 2 minutes, 4 x 1 minute avec 1 minute de repos actif entre chaque répétition. <i>Braquet suggéré : Petit/gros plateau</i> <i>Terrain suggéré : Faux plats montants</i>	9	Faire 1 x 4 minutes de travail, 2 x 3 minutes, 3 x 2 minutes, 4 x 1 minute avec 1 minute de repos actif entre chaque répétition. <i>Braquet suggéré : Petit/gros plateau</i> <i>Terrain suggéré : Faux plats montants</i>	8	Faire 60 à 90 minutes en continu à intensité moyenne. <i>Braquet suggéré : Au choix</i> <i>Terrain suggéré : Varié</i>	4
10 24 au 30 juin	Faire 2 x 8 minutes : 60 secondes de travail suivies de 120 secondes de repos. 5 minutes de repos actif entre les 2 séries. <i>Braquet suggéré : Gros plateau</i> <i>Terrain suggéré : Plat</i> NOTE : cette séance doit être faite avant le mercredi 26 juin et/ou 3 juillet selon votre parcours.	8	Remplacer la séance par intervalles par une sortie de récupération. <i>Durée : Environ 1 heure</i>	2	Faire 60 à 90 minutes en continu à intensité moyenne. <i>Braquet suggéré : Petit plateau</i> <i>Terrain suggéré : Varié</i>	3

Précisions :

Préparé par Vincent Jourdain

1. Les séances par intervalles doivent être espacées d'une journée, par exemple la séance 1 faite le mardi et la séance 2 faite le jeudi.
2. Idéalement la séance d'entraînement en continu (plus longue) sera faite soit le samedi ou le dimanche, suivie d'une journée de repos.
3. La séance par intervalles no 2 peut être remplacée par la séance de spinning du vendredi.
4. Afin de mieux se préparer pour votre défi, il serait préférable de faire 2 sorties consécutives d'entraînement en continu, soit une le samedi et l'autre le dimanche, et ce, lors des **semaines 6, 7 et 8**. Pour la première journée, suivre la durée suggérée ci-dessus. Lors de la deuxième, la durée peut être réduite du ¼ par rapport à la première.
5. Pour chaque séance d'entraînement par intervalles, un échauffement progressif de 10 à 15 minutes est primordial. Une période de retour au calme d'environ 10 minutes est également souhaitable à la fin de ces séances.
6. Le niveau d'intensité varie de 1 (très facile) à 10 (très difficile).

Ce programme d'entraînement ne tient pas compte des particularités de chaque individu. Il s'agit d'un programme d'entraînement générique qui propose un volume d'entraînement progressif vers l'atteinte de l'objectif du Tour CIBC Charles- Bruneau. Aussi, il est très important d'être à l'écoute de votre corps lors de l'entraînement afin de s'ajuster à celui-ci. Pour obtenir des conseils plus précis et plus personnalisés, vous pouvez consulter la liste des entraîneurs certifiés par la FQSC à cette adresse :

www.fqsc.net/general/repertoire-des-entraîneurs