



DEBUTANT • INTER/CONFIRMÉ

9 semaines

3x / semaine • 4x / semaine

PLAN D'ENTRAINEMENT

22 KM BY CIC

• 6 FEVRIER AU 9 AVRIL •



réalisé par

Cédric FABULET

Educateur Sportif

cedric.fabulet@gmail.com

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
SEMAINE 1	REPOS	SEUIL 25' WU 3 * 8' @85% de VMA r=2' 15' CD	EF (OPTION) 40' ou VELO, VTT 1h	REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 45'	SORTIE LONGUE VALLONNÉE 1h10 WU 25' Accélérer dans les descentes	REPOS	
		SEMAINE 2	VMA LONGUE 20' WU + Gamme athlétique 6 * 1000m @90% de VMA r=1'30 10' CD		EF (OPTION) 45' ou VELO, VTT 1h10	ENDURANCE FONDAMENTALE 50'		SORTIE LONGUE VALLONNÉE 1h20 WU 25' Accélérer dans les cotes
			SEMAINE 3		SEUIL 25' WU 3 * 10' @85% de VMA r=2' 15' CD	EF (OPTION) 50' ou VELO, VTT 1h20		ENDURANCE FONDAMENTALE 55'
SEMAINE 4	REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 1h ou VELO, VTT 1h40		EF (OPTION) 30'	REPOS	COTES COURTES 25' WU + Gamme athlétique 2 * (30"/45"/1'/45"/30") r=descente R=3' 10' CD	EF VALLONNÉE 1h	REPOS
SEMAINE 5	REPOS	ESCALIERS 20' WU + Gamme athlétique 8 montées + 10 Squats sautés r=descente 10' CD	EF (OPTION) 40' ou vélo, VTT 1h10	REPOS	RUN & RENFO 55' 3' à 5' de renfo toutes les 15'	SL VALLONNÉE PACING 1h20 WU 20' 3 * 15' pacing ou allure course r=2'30	REPOS	
		SEMAINE 6	ESCALIERS 20' WU + Gamme athlétique 10 montées + 10 Squats sautés r=descente 10' CD		EF (OPTION) 45' ou VELO, VTT 1h20	RUN & RENFO 1h 3' à 5' de renfo toutes les 15'		SL VALLONNÉE PACING 1h30 WU 20' 2 * 25' pacing ou allure course r=2'30
			SEMAINE 7		ESCALIERS 20' WU + Gamme athlétique 12 montées + 10 Squats sautés r=descente 10' CD	EF (OPTION) 50' ou VELO, VTT 1h30		RUN & RENFO 1h05 3' à 5' de renfo toutes les 15'
SEMAINE 8	REPOS	ESCALIERS 20' WU + Gamme athlétique 6 montées r=descente 10' CD	REPOS	REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 45'	SL VALLONNÉE PACING 1h20 20' pacing ou allure course	REPOS	
SEMAINE 9	REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 45'	REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 30' 6 lignes droites allure course	REPOS	REPOS	22km by CIC	

PUISSANCE AÉROBIE & RÉSISTANCE

RENFO & ENDURANCE MUSCULAIRE

AFFUTAGE