

Méthode en 8 étapes

Mardi, 11 Novembre 2008 01:00

Ivan Borcard


[Tweeter](#)
[Recommander](#)

3 personnes recommandent ça. Soyez le premier parmi vos amis.

Étapes	Cycles	Temps	Commentaires
1			<p>Fixer les objectifs principaux : 2 semble être un bon compromis. Si possible un en début de saison (avril/mai) et le second fin de l'été (Fin août).</p> <p>Ceci permet de placer 2 cycles dans la saison suffisamment espacés pour pouvoir faire une préparation de qualité..</p>
4	Récupération	2 SEMAINES	<p>Période de transition</p> <p>Prévoir 2 semaines de récupération active.</p>
3	Compétition	5/6 SEMAINES	<p>Après l'objectif principal</p> <p>Placer la phase de forme de 5/6 semaines et une période de transition de récupération ~2 semaines.</p> <p>microcycle type : Course + Récupération active + PMA/SV1 + SG (Course+ Récup. active, 1/2 semaine 1 x PMA OU 1 x SV1, 1 x SG)</p> <p>Récupération et conservation des acquis.</p>
2	t (objectif)		<p>Partir de l'objectif</p> <p>Placer le mésocycle de pré-compétition (~6 semaines)</p> <p>2ème partie:</p> <p>microcycle type : SV2 + SG + PMA (2 x SV2, 1 semaine sur 2 1 x PMA OU 1 x SV1, 1 x SG)</p>
5	Pré-compétition	6 SEMAINES	<p>Travail des seuils SV1,SV2. Que tes seuils et ta PMA remontent !!!</p> <p>1ère partie :</p> <p>microcycle type: SV1 + SG + PMA (2 x SV1, 2 x PMA, 1 x SG)</p> <p>Placer le mésocycle de foncier/endurance fondamentale (1 à 2 mois selon la forme de l'athlète pour le 1er cycle, 1 mois pour le 2ème cycle)</p> <p>2ème partie :</p> <p>microcycle type : SG (sprint+ accélérations) + SV1 + Force - Vélocité (2 x SG + 1 x SV1 + 1 x Force - Vélocité)</p>
6	Foncier	1 MOIS	<p>1ère partie :</p> <p>microcycle type : SG + Force - Vélocité (3 x SG + 2 X Force - Vélocité)</p> <p>Attention on parle de dominante. Ne pas hésitez à placer des sprints ou des accélérations lors de vos sorties "diesel" SG.</p> <p>De même le dimanche, il est permis de se tirer la bourre avec les collègues. Sans abuser bien sûr.</p> <p>Placer le mésocycle de PPS (1 mois). Uniquement au début de saison. Pas nécessaire pour le deuxième cycle.</p>
7	PPS	1 MOIS	<p>1ère partie :</p> <p>microcycle type : Musculation - Force - Vélocité (2 X Force - Vélocité</p>

+ 2 x activité pluri-disciplinaire)

Placer le mésocycle de PPG (1 mois). Uniquement au début de saison. Pas nécessaire pour le deuxième cycle.

1ère partie :

microcycle type : Musculation - Force - Vitesse (2 X Force - Vitesse + 2 x activité pluri-disciplinaire)

8

PPG

1 MOIS

Ne pas hésitez à varier les plaisirs. Renforcez les parties du corps qui travaillent le moins en vélo.

Renforcez les groupes musculaires suivants: Lombaires et Fessiers, Abdominaux

Musclez le quadriceps, les ischios jambiers, les mollets.

Commentaires publics · [Vue modérateur](#)

 [Paramètres](#)



Ajouter un commentaire...

Publier en tant
que Ivan
Borcard (Ce
n'est pas
vous ?)

Commenter

Publier sur Facebook



Ivan Borcard

Il est temps de penser planification ;-)

1 · [J'aime](#) · [Répondre](#) · [Ne plus suivre la publication](#) · 12 novembre, 23:25

[< Précédent](#)

[Suivant >](#)

Mise à jour le Lundi, 12 Novembre 2012 23:24