

BORCARD Ivan
20/05/1964

VTT
Saison 2005

ATHLETICA / Programme d'Entraînement

Semaine 1

Objectif : Puissance Maximale Aérobie / Vitesse / Seuil ventilatoire (12 semaines)

Sans compétition

Préparation physique auxiliaire

Objectif Semaine : PMA / 3 pics d'intensité

JOUR	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Type d'Ent.	Continu lent	REPOS	Continu Rapide 1	Sprint	Interval moyen	Seuil des graisses	SV1 / SV2
Forme/Site	VTT		VTT	VTT Cross+++	VTT	VTT	VTT
Echauffement	...		142FC/10' - 153 FC/5' - 160FC/ 3' - 172FC/2'	142FC/10' - 153 FC/5' - 160FC/ 3' - 172FC/2'	142FC/10' - 153 FC/5' - 160FC/ 3' - 172FC/2'		142FC/10' - 153 FC/5' - 160FC/ 3' - 172FC/2'
Entraînement	<p>45' d'effort continu + 32' : sprint 10" 35' : sprint 10" 38' : sprint 10"</p>		<p>1- Tenir 45' à 165FC 2 - Se caler à 181FC et tenir le plus long-temps possible</p>	<p>200m 44/16 90/100 110 : 40 800m 32/16 135 FC / 80rpm 200m 44/14 90/100 110 : 43 800m 32/16 135 FC / 80rpm 200m 44/14 90/100 110 : 43 800m 32/16 135 FC / 80rpm 200m 44/11 90/100 110 : 45 800m 32/16 135 FC / 80rpm 100m 44/11 90/100 110 : 45 800m 32/16 135 FC / 80rpm 100m 44/11 90/100 110 : 45</p>	<p>S : 1 Rep/S : 15 Tps/Rep : 1' 44/13 - 90rpm Recup/Rep : 2'30" - 44/19 - 90 rpm</p>	<p>90 / 100 rpm 44/19 - 19 28 km/h</p>	<p>S : 1 Rep/S : 4 Tps/Rep : 2 x 20' 165FC Tps/Rep : 2 x 15' 172FC Recup/Rep : 4'</p>
Intensité			80/100% PAM		120% PAM	50% PAM	
FC	FC : 142		FC : 165		W : 430	FC : 142	FC : 165/172
Fin de séance	...		142FC/20'	142FC/4xAccélération 10'/20'	142/15'		142 FC/30'
Durée	50' + stretch		1h30 + stretch	40' + spécifique + stretch.	1h30 + stretch.	2h00 + stretch	2h10 + stretch.
Côte	2	0	8	6	10	4	10
Commentaires	Récupération active	Récupération pas-sive	PMA Terrain en côte	Relief légèrement montant !! 2 séries avec 10' de récup. active à 134FC	PMA Si difficulté à finir = augmen- ter temps de récup. 3'	Continu lent...	Alterner 1 série à 165 FC avec une série à 172 FC

BORCARD Ivan
20/05/1964

VTT
Saison 2005

ATHLETICA / Programme d'Entraînement

Semaine 2

Objectif : Développement Puissance Maximale Aérobie (12 semaines)

Avec compétition

Préparation physique auxiliaire

Objectif semaine : PMA / 2 pics d'intensité

JOUR	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Type d'Ent.	Continu lent	REPOS	Court/Court	SV1	Seuil des graisses	Activation Musculaire	Compétition
Forme/Site	VTT		VTT Route	VTT	VTT	VTT	
Echauffement	...		142FC/10' - 153 FC/5' - 160FC/ 3' - 172FC/2'	142FC/10' - 153 FC/5' - 160FC/ 3' - 172FC/2'		142FC/7' - 153FC/7' - 165FC/2' r: 4'	Echauf. Compet.
Entraînement	45' d'effort continu + 32' : sprint 10" 35' : sprint 10" 38' : sprint 10"		S : 4 Rep/S : 10 Tps/Rep : 20" 44/13 / 90rpm Recup/Rep : 20" 44/23 / 90rpm Recup/S : 5' 130FC	S : 1 Rep/S : 4 Tps/Rep : 20' 165FC Recup/Rep : 4'	90 / 100 rpm 44/19 - 19 28 km/h	S : 1 Rep/S : 4 Dist/Rep : 25m Recup/Rep : 2'A + 1'P Gear max. Partir à fond pdt 25m sur raidillon	
Intensité			105% PAM		50% PAM		90% PAM
FC	FC : 142		W : 350	FC : 165	FC : 142	Gear max.!!	FC : 172M
Fin de séance	...		142FC/20'	142FC/20'		142FC/15'	
Durée	50' + stretch		1h20 + stretch	2h + stretch.	2h00 + stretch	45' + stretch	
Côte	2		10	8	4	2	10
Commentaires	Récupération ac- tive	Récupération pas- sive			Continu lent...		