

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

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.