

# JUNIORS



## Semaines types

lundi NATATION total 1 km+ apnée à la fin	lundi NATATION total 1 km+ apnée à la fin	lundi ROUTE 1h Recup	lundi ROUTE 1h Recup	lundi ROUTE 1h Recup, I2
mardi RENFORCEMENT 20 min footing + abdos, pompes...	mardi RENFORCEMENT 20 min footing + abdos, pompes...  ROUTE - FORCE 2 h, 3 à 5 x 5 min Force (46x12 - 50 rpm)	mardi RENFORCEMENT 20 min footing + abdos, pompes...  CYCLO CROSS technique puis alternance I3/I5 : 20 min I3, R=10 min sur circuit puis 10x30/30	mardi RENFORCEMENT 20 min footing + abdos, pompes...  CYCLO CROSS technique puis alternance I3/I6 : 15 min I3, R = 10min puis 2x5x30/30	mardi CYCLO CROSS technique puis alternance I3/I4/I6 : 5 min I3, R=5min puis 5 min I4, R=5 min puis 2x4x45/15, R=8min
mercredi ROUTE 2 h, allure libre	mercredi ROUTE - FONCIER 2 h à 2 h 30, endurance I2, vitesse 90 à 110 rpm	mercredi ROUTE - ENDURANCE 2 h à 2 h 30, 3 x 15 à 20 min I3, R = 15 à 20 min	mercredi ROUTE - INTENSIF 2 h, 6 répétitions (4min I3, 2 min I4, 1 min I5), R=3 min - possible derr scoot	mercredi ROUTE - PUISSANCE 1 h 45, 3 répétitions (5 min I4, 2 min I5) R=5 min
jeudi CYCLO CROSS technique, allure douce	jeudi CYCLO CROSS technique, allure libre	jeudi CYCLO CROSS technique puis 4x5 min I4, R=5 min	jeudi CYCLO CROSS technique puis 3x5 min I4, R=5 min puis 10 min I4	jeudi CYCLO CROSS technique 3 x 5minI4/I5 R=5min
vendredi repos - étirements - prépa matériel	vendredi repos - étirements - prépa matériel	vendredi repos - étirements - prépa matériel	vendredi repos - étirements - prépa matériel	vendredi repos - étirements - prépa matériel
samedi RECUPERATION 30 min route, 5 départs de 10 sec (R=2 min), rappels techniques, 20 min route	samedi RECUPERATION 30 min route, 5 départs de 10 sec (R=2 min), rappels techniques, 20 min route	samedi RECUPERATION 30 min route, 5 départs de 10 sec (R=2 min), rappels techniques, 20 min route	samedi RECUPERATION 30 min route, 5 départs de 10 sec (R=2 min), rappels techniques, 20 min route	samedi RECUPERATION 30 min route, 5 départs de 10 sec (R=2 min), rappels techniques, 20 min route
dimanche COMPETITION Objectif : dérouler	dimanche COMPETITION Objectif : soigner la technique, allure uniforme	dimanche COMPETITION Objectif : accélérer dans les portions physiques	dimanche COMPETITION Objectif : accélérer dans les portions techniques et physiques	dimanche COMPETITION OBJECTIF Performance

Lorsque Cyclo-cross Samedi et Dimanche : diminuer la séance du mercredi (faire seulement la moitié) et supprimer la séance du jeudi ou la remplacer par une séance que technique

## La séance de cyclo-cross

Chaque séance dure 1h 20 à 2 h 00 (au delà, la fatigue détériore les gestes techniques)

### Echauffement

*Durée : 20 minutes*

#### PREPARATION DE LA SEANCE

Rouler à allure I2, de manière à augmenter la température progressivement (jambières, veste, gants...) puis préparer les articulations (descentes, remontées)

### Technique

*Durée : 20 à 30 minutes*

#### MAITRISE DES HABLETES

Alterner les passages techniques et à l'aide d'un œil extérieur, voir si tous les éléments sont fortement maîtrisés

### Travail physique

*Durée : 30 à 45 minutes*

#### DEVELOPPEMENT TECHNICO-PHYSIQUE

le travail doit être réalisé sur une partie spécifique, par rapport aux besoins de travail technique (exemple : planches, dévers, portés, trajectoires...)

L'intensité du travail risque de rendre plus difficile l'exécution technique des gestes demandés

2 possibilités de travail intensif

- 1 Alternier sur un circuit une portion en I4 (allure de compétition), voire I5 sur certains passages critiques (techniques ou physiques selon stratégie) puis réaliser la portion en I2. Possibilité de faire 2 portions I4, 1 portion I2, selon l'avancement dans la planification. Ces portions peuvent varier de 3 à 8 minutes (au delà, cela devient très intensif). On peut répéter l'exercice sur une durée maximale de 45 minutes
- 2 Alternier sur un circuit raccourci des alternances d'allure sous forme de 30 sec à I5 - 30 sec à I2 pendant 5 à 10 minutes, sur 1 à 2 séries ou allure imposée de I3 à I6 en respectant les temps de récupération. Ce travail a pour objectif de 'habituer aux variations d'allure (relances, attaques, butes relevées...). ce travail peut être réalisé après une montée progressive dans les zones d'intensité (ex : 5 min I3, R=5min puis 5 min I4, R=5min).

### Retour au calme

*Durée: 10 20 minutes*

#### PREPARATION DE LA RECUPERATION

Rouler impérativement à allure I2, s'hydrater (très important pour bien réaliser la séance du lendemain)

Après la séance : se doucher de suite et se changer avec des vêtements secs

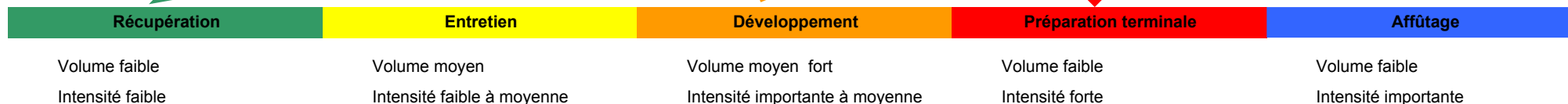
Attention : se protéger du froid, de l'humidité

Le soir : étirements

Rester actif dans les phases de récupération (rouler à allure douce de type I2)

septembre		octobre		novembre		décembre		janvier 2009	
lundi	1	mercr	1 Initiation 71	same	1 Dijon	lundi	1	jeudi	1
mardi	2	jeudi	2	dimar	2 Cosges	mardi	2	vendr	2
mercr	3	vendr	3	lundi	3	mercr	3	same	3
jeudi	4	same	4	mardi	4	jeudi	4	dimar	4
vendr	5	dimar	5 VarennesVauzelles - Avallon	mercr	5	vendr	5	lundi	5
same	6	lundi	6	jeudi	6	same	6	mardi	6
dimar	7	mardi	7	vendr	7	dimar	7 <b>Championnat Régional (21)</b>	mercr	7
lundi	8	mercr	8	same	8	lundi	8	jeudi	8
mardi	9	jeudi	9	dimar	9 Nevers - Auxerre	mardi	9	vendr	9
mercr	10	vendr	10	lundi	10	mercr	10	same	10
jeudi	11	same	11 <b>Challenge National LFC Montrevel (RhA)</b>	mardi	11 Sauvigny le Bois	jeudi	11	dimar	11
vendr	12	dimar	12	mercr	12	vendr	12	lundi	12
same	13	lundi	13 Arleuf - Brochon - Sens	jeudi	13	same	13 <b>Challenge National LFC Quelneuc (Bre)</b>	mardi	13
dimar	14 <b>Finale Trophées de Bourgogne</b>	mardi	14	vendr	14	dimar	14	mercr	14
lundi	15	mercr	15	same	15	lundi	15 Frangy en bresse	jeudi	15
mardi	16	jeudi	16	dimar	16	mardi	16	vendr	16
mercr	17	vendr	17	lundi	17	mercr	17	same	17
jeudi	18	same	18	mardi	18	jeudi	18	dimar	18
vendr	19	dimar	19 St Eloi - Chalon/Saone - Toucy	mercr	19	vendr	19	lundi	19
same	20	lundi	20	jeudi	20	same	20	mardi	20
dimar	21	mardi	21	vendr	21	dimar	21 Beines	mercr	21
lundi	22	mercr	22	same	22 <b>Challenge National LFC Le Creusot (Bou)</b>	lundi	22	jeudi	22
mardi	23	jeudi	23	dimar	23	mardi	23	vendr	23
mercr	24	vendr	24	lundi	24	mercr	24	same	24
jeudi	25	same	25	mardi	25	jeudi	25	dimar	25
vendr	26	dimar	26 La Machine - Pierre-Bresse - Paron	mercr	26	vendr	26	lundi	26
same	27	lundi	27	jeudi	27	same	27	mardi	27
dimar	28	mardi	28	vendr	28	dimar	28 Chalons/Saône	mercr	28
lundi	29	mercr	29	same	29 Challuy - Mesvres - Villemanoche	lundi	29	jeudi	29
mardi	30	jeudi	30	dimar	30	mardi	30 St Saulge	vendr	30
		vendr	31			mercr	31	same	31

# CADETS



## Semaines types

lundi NATATION total 1 km+ apnée à la fin	lundi NATATION total 1 km+ apnée à la fin	lundi ROUTE 1h Recup	lundi ROUTE 1h Recup	lundi ROUTE 1h Recup, I2
mardi RENFORCEMENT 20 min footing + abdos, pompes...	mardi RENFORCEMENT 20 min footing + abdos, pompes...  ROUTE - FORCE 1 h, 2 à 3 x 5 min Force (46x14 - 50 rpm)	mardi RENFORCEMENT 20 min footing + abdos, pompes...  CYCLO CROSS technique puis alternance I3/I5 : 15 min I3, R=10 min sur circuit puis 6x30/30	mardi RENFORCEMENT 20 min footing + abdos, pompes...  CYCLO CROSS technique puis alternance I3/I6 : 10 min I3, R = 10min puis 2x4x30/30	mardi CYCLO CROSS technique puis alternance I3/I4/I6 : 5 min I3, R=5min puis 5 min I4, R=5 min puis 4x45/15, R=8min
mercredi ROUTE 2 h, allure libre	mercredi ROUTE - FONCIER 2 h, endurance I2, vitesse 90 à 110 rpm	mercredi ROUTE - ENDURANCE 2 h, 2 x 15 à 20 min I3, R = 15 à 20 min	mercredi ROUTE - INTENSIF 1h30, 4 rép. (4min I3, 2 min I4, 1 min I5), R=3 min - possible derr scoot	mercredi ROUTE - PUISSANCE 1h15, 3 répétitions (5 min I4, 2 min I5) R=5 min
jeudi CYCLO CROSS technique, allure douce	jeudi CYCLO CROSS technique, allure libre	jeudi CYCLO CROSS technique puis 3x5 min I4, R=5 min	jeudi CYCLO CROSS technique puis 2x5 min I4, R=5 min puis 10 min I4	jeudi CYCLO CROSS technique 2 x 5minI4/I5 R=5min
vendredi repos - étirements - prépa matériel	vendredi repos - étirements - prépa matériel	vendredi repos - étirements - prépa matériel	vendredi repos - étirements - prépa matériel	vendredi repos - étirements - prépa matériel
samedi RECUPERATION 30 min route, 5 départs de 10 sec (R=2 min), rappels techniques, 20 min route	samedi RECUPERATION 30 min route, 5 départs de 10 sec (R=2 min), rappels techniques, 20 min route	samedi RECUPERATION 30 min route, 5 départs de 10 sec (R=2 min), rappels techniques, 20 min route	samedi RECUPERATION 30 min route, 5 départs de 10 sec (R=2 min), rappels techniques, 20 min route	samedi RECUPERATION 30 min route, 5 départs de 10 sec (R=2 min), rappels techniques, 20 min route
dimanche COMPETITION Objectif : dérouler	dimanche COMPETITION Objectif : soigner la technique, allure uniforme	dimanche COMPETITION Objectif : accélérer dans les portions physiques	dimanche COMPETITION Objectif : accélérer dans les portions techniques et physiques	dimanche COMPETITION OBJECTIF Performance

## La séance de cyclo-cross

Chaque séance dure 1h 20 à 2 h 00 (au delà, la fatigue détériore les gestes techniques)

### Echauffement

*Durée : 20 minutes*

#### PREPARATION DE LA SEANCE

Rouler à allure I2, de manière à augmenter la température progressivement (jambières, veste, gants...) puis préparer les articulations (descentes, remontées)

### Technique

*Durée : 20 à 30 minutes*

#### MAITRISE DES HABLETES

Alterner les passages techniques et à l'aide d'un œil extérieur, voir si tous les éléments sont fortement maîtrisés

### Travail physique

*Durée : 30 à 45 minutes*

#### DEVELOPPEMENT TECHNICO-PHYSIQUE

le travail doit être réalisé sur une partie spécifique, par rapport aux besoins de travail technique (exemple : planches, dévers, portés, trajectoires...)

L'intensité du travail risque de rendre plus difficile l'exécution technique des gestes demandés

2 possibilités de travail intensif

- 1 Alternier sur un circuit une portion en I4 (allure de compétition), voire I5 sur certains passages critiques (techniques ou physiques selon stratégie) puis réaliser la portion en I2. Possibilité de faire 2 portions I4, 1 portion I2, selon l'avancement dans la planification. Ces portions peuvent varier de 3 à 8 minutes (au delà, cela devient très intensif). On peut répéter l'exercice sur une durée maximale de 45 minutes
- 2 Alternier sur un circuit raccourci des alternances d'allure sous forme de 30 sec à I5 - 30 sec à I2 pendant 5 à 10 minutes, sur 1 à 2 séries ou allure imposée de I3 à I6 en respectant les temps de récupération. Ce travail a pour objectif de 'habituer aux variations d'allure (relances, attaques, butes relevées...). ce travail peut être réalisé après une montée progressive dans les zones d'intensité (ex : 5 min I3, R=5min puis 5 min I4, R=5min).

### Retour au calme

*Durée: 10 20 minutes*

#### PREPARATION DE LA RECUPERATION

Rouler impérativement à allure I2, s'hydrater (très important pour bien réaliser la séance du lendemain)

Après la séance : se doucher de suite et se changer avec des vêtements secs

Attention : se protéger du froid, de l'humidité

Le soir : étirements

Rester actif dans les phases de récupération (rouler à allure douce de type I2)