

GROUPE JEUNE COMPÉTITION :
PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT PÉRIODE DE CONFINEMENT DU 2 AU 28 NOVEMBRE

Planning permettant à chaque jeune d'organiser son entraînement en fonction de ses contraintes personnelles :

- **Au minimum chaque jeune doit réaliser 4 séances d'entraînement (Cap 1 et Cap 2 + HT 1 et HT 2) et 1 séance de renfo + travail avec élastique**
- **Au maximum, il sera possible de réaliser 7 séances d'entraînement (Cap 1 et Cap 2 + HT 1 et HT 2 + 3 séances facultatives au choix dont au moins 1 avec renfo et travail d'élastique)**

	LUNDI Rdv 18h00 sur Zoom	MARDI Rdv 18h30 sur Zoom	MERCREDI	JEUDI Rdv 18h30 sur Zoom	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Jour de la semaine	<p>Séance Cap 1 (à effectuer Mardi ou Mercredi) Travail de VMA+</p> <p>Facultatif le jour ou vous ne faites pas la Cap 1 : 30 min Endurance fondamentale en Cap ou en HT + renfo et travail avec élastique</p>	<p>Séance Home Trainer 1 Travail Vélocité / PMA</p>	<p>Séance Cap 1 (à effectuer Lundi ou Mercredi) Travail de VMA+</p> <p>Facultatif le jour ou vous ne faites pas la Cap 1 : 30 min Endurance fondamentale en Cap ou en HT + renfo et travail avec élastique</p>	<p>Séance Home Trainer 2 Travail Force / Vitesse</p>	<p>Séance Cap 2 (à effectuer Vendredi ou Samedi) Travail de VMA</p> <p>Facultatif le jour ou vous ne faites pas la Cap 2 : 30 min Endurance fondamentale en Cap ou en HT + renfo et travail avec élastique</p> <p>Facultatif course Zwift du Caen Tri Samedi à 18h30</p>		<p>Facultatif : Au choix Cap ou HT Travail allure Tempo / Vitesse + renfo et travail d'élastique</p>
SEMAINE 45	<ul style="list-style-type: none"> Échauffement - 20' : footing + 5 accélérations progressives de 30" TEST Réaliser plus grande distance en 6' sur circuit sécurisé Récup - 10' footing de récup - 5 accélérations de 20" pour finir avec retour en marchant Total = 36' + accélérations <p>Facultatif : le jour ou vous ne faites pas la Cap 1 : 30 min Endurance fondamentale en Cap ou en HT + renfo et travail avec élastique</p>	<ul style="list-style-type: none"> Échauffement - 10' Facile entre 80 et 90 Rpm Travail Vélocité - 12' Facile avec 4 fois (1' jambe droite/ 1' jambe gauche/ 1' les 2 jambes > 100 Rpm) - 3' facile (>90 Rpm) Travail PMA - 10' avec 20" PMA(>90 Rpm) / 20" Récup - 4' récup facile - 10' avec 20" PMA(>90 Rpm) / 20" Récup Récup - 6' récup facile Total = 55' 	<ul style="list-style-type: none"> Échauffement - 20' : footing + 5 accélérations progressives de 30" TEST Réaliser plus grande distance en 6' sur circuit sécurisé Récup - 10' footing de récup - 5 accélérations de 20" pour finir avec retour en marchant Total = 36' + accélérations <p>Facultatif : le jour ou vous ne faites pas la Cap 1 : 30 min Endurance fondamentale en Cap ou en HT + renfo et travail avec élastique</p>	<ul style="list-style-type: none"> Échauffement - 10' Facile entre 80 et 90 Rpm - 4' Tempo (entre 80 et 90 Rpm). - 2' récup facile Travail Force Vitesse - 24' : 8 fois (1'45 Travail de Force 50 Rpm / 15" Sprint sans changer de braquet ni résistance/ 1' récup facile) Récup - 10' facile avec 2 fois (1' jambe droite / 1' jambe gauche / 3' les deux jambes) Total = 50' 	<ul style="list-style-type: none"> Échauffement - 15' : footing + accélérations pour finir l'échauffement Travail VMA+ - 10' avec 30" VMA+ / 30" Récup - 4' footing facile - 10' avec 30" VMA+ / 30" Récup Récup - 6' footing facile en récup Total 45' <p>Facultatif : course Zwift du Caen Tri Samedi à 18h30</p> <p>Facultatif : le jour ou vous ne faites pas la Cap 2 ni la course Zwift : 30 min Endurance fondamentale en Cap ou en HT + renfo et travail avec élastique</p>	<p>Séance à réaliser au choix en Cap ou HT</p> <ul style="list-style-type: none"> Échauffement - 15' d'échauffement Tempo / Vitesse - 20' : 4 fois (3'45" Tempo / 15" Sprint / 1' récup) Récup - 10' facile Total 45' Renfo - Renfo et travaille avec élastiques (cf fiches avec exercices) 	

	LUNDI Rdv 18h30 sur Zoom	MARDI	MERCREDI	JEUDI Rdv 18h30 sur Zoom	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Jour de la semaine	Séance Home Trainer 1 Travail Vitesse / PMA	Séance Cap 1 (à effectuer Mardi ou Mercredi) Travail de VMA+		Séance Home Trainer 2 Travail Force / Vitesse	Séance Cap 2 (à effectuer Vendredi ou Samedi) Travail de VMA		Facultatif : Au choix Cap ou HT Travail allure Tempo / Vitesse + renfo et travail d'élastique
	Facultatif le jour ou vous ne faites pas la Cap 1 : 30 min Endurance fondamentale en Cap ou en HT + renfo et travail avec élastique	Facultatif le jour ou vous ne faites pas la Cap 2 : 30 min Endurance fondamentale en Cap ou en HT + renfo et travail avec élastique		Facultatif course Zwift du Caen Tri Samedi à 18h30			
SEMAINE 46	<ul style="list-style-type: none"> Échauffement - 10' Facile entre 80 et 90 Rpm Travail Vitesse - 12' Facile avec 3 fois (1' jambe droite/ 1' les 2 jambes > 100 Rpm / 1' jambe gauche/ 1' les 2 jambes > 100 Rpm) - 3' facile (>90 Rpm) Travail PMA - 10' avec 30" PMA(>90 Rpm) / 30" Récup - 4' récup facile - 10' avec 30" PMA(>90 Rpm) / 30" Récup Récup - 6' récup facile Total = 55' 	<ul style="list-style-type: none"> Échauffement - 12' : footing + accélérations pour finir l'échauffement Travail VMA+ - 12' avec 45" VMA+ / 45" Récup - 4' footing facile - 12' avec 45" VMA+ / 45" Récup Récup - 5' footing facile en récup Total 45' 	<ul style="list-style-type: none"> Échauffement - 10' Facile entre 80 et 90 Rpm - 4' Tempo (entre 80 et 90 Rpm). - 2' récup facile Travail Force Vitesse - 24' : 6 fois (2'30' Travail de Force 50 Rpm / 30" en accélération progressive sans changer de braquet ni résistance/ 1' récup facile) Récup - 10' facile avec 2 fois (1' jambe droite / 1' jambe gauche / 3' les deux jambes) Total = 50' 	<ul style="list-style-type: none"> Échauffement - 15' : footing + accélérations pour finir l'échauffement Travail VMA - 24' : Pyramide à réaliser avec récup = temps d'effort 1'2'/3'/3'/2'/1' Récup - 6' footing facile en récup Total 45' 	<ul style="list-style-type: none"> Échauffement - 10' d'échauffement Tempo / Vitesse - 20' : 2 fois (8' Tempo / 2' récup) - 5' : avec 5 fois (20" Vite 40" Récup) Récup - 10' facile Total 45' Renfo - Renfo et travaille avec élastiques (cf fiches avec exercices) 	<ul style="list-style-type: none"> Facultatif : le jour ou vous ne faites pas la Cap 2 ni la course Zwift : 30 min Endurance fondamentale en Cap ou en HT + renfo et travail avec élastique 	Séance à réaliser au choix en Cap ou HT

	LUNDI Rdv 18h30 sur Zoom	MARDI	MERCREDI	JEUDI Rdv 18h30 sur Zoom	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
Jour de la semaine	Séance Home Trainer 1 Travail Vitesse / PMA	Séance Cap 1 (à effectuer Mardi ou Mercredi) Travail de VMA+	Facultatif le jour ou vous ne faites pas la Cap 1 : 30 min Endurance fondamentale en Cap ou en HT + renfo et travail avec élastique	Séance Home Trainer 2 Travail Force / Vitesse	Séance Cap 2 (à effectuer Vendredi ou Samedi) Travail de VMA Facultatif le jour ou vous ne faites pas la Cap 2 : 30 min Endurance fondamentale en Cap ou en HT + renfo et travail avec élastique Facultatif course Zwift du Caen Tri Samedi à 18h30		Facultatif : Au choix Cap ou HT Travail allure Tempo / Vitesse + renfo et travail d'élastique	
SEMAINE 47	<ul style="list-style-type: none"> Échauffement - 10' Facile entre 80 et 90 Rpm Travail Vitesse - 12' Facile avec 6 fois (30" jambe droite/30" jambe gauche/ 1' les 2 jambes > 100 Rpm) - 3' facile (>90 Rpm) Travail PMA Pyramide de 12' à réaliser à PMA à ± 90 Rpm avec récup = temps d'effort - 2*20" PMA / 2*30" PMA / 4 * 40" PMA / 2* 30" PMA / 2 * 20" PMA - 4' récup facile Pyramide de 12' à réaliser à PMA à ± 90 Rpm avec récup = temps d'effort - 2*20" PMA / 2*30" PMA / 4 * 40" PMA / 2* 30" PMA / 2 * 20" PMA Récup - 7' récup facile Total = 1 heure 	<ul style="list-style-type: none"> Échauffement - 12' : footing + accélérations pour finir l'échauffement Travail VMA+ - 12' avec 1' VMA+ / 1' Récup - 4' footing facile - 12' avec 1' VMA+ / 1' Récup Récup - 5' footing facile en récup Total 45' 	Facultatif : le jour ou vous ne faites pas la Cap 1 : 30 min Endurance fondamentale en Cap ou en HT + renfo et travail avec élastique	<ul style="list-style-type: none"> Échauffement - 10' Facile entre 80 et 90 Rpm - 4' Tempo (entre 80 et 90 Rpm). - 2' récup facile Travail Force Vitesse - 24' : 8 fois (1'30" Travail de Force 50 Rpm / 30" Sprint sans changer de braquet ni résistance/ 1' récup facile) Récup - 10' facile avec 2 fois (1' jambe droite / 1' jambe gauche / 3' les deux jambes) Total = 50' 	<ul style="list-style-type: none"> Échauffement - 15' : footing + accélérations pour finir l'échauffement Travail VMA - 12' avec 2' VMA+ / 2' Récup - 4' footing facile - 12' avec 2' VMA+ / 2' Récup Récup - 7' footing facile en récup Total 50' 	Facultatif : course Zwift du Caen Tri Samedi à 18h30	Facultatif : le jour ou vous ne faites pas la Cap 2 ni la course Zwift : 30 min Endurance fondamentale en Cap ou en HT + renfo et travail avec élastique	<p>Séance à réaliser au choix en Cap ou HT</p> <ul style="list-style-type: none"> Échauffement - 16' d'échauffement Tempo / Vitesse - 24' : 4 fois (4'30" Tempo / 30" Sprint / 1' récup) Récup - 10' facile Total 50' Renfo <p>- Renfo et travaille avec élastiques (cf fiches avec exercices)</p>

	LUNDI Rdv 18h30 sur Zoom	MARDI	MERCREDI	JEUDI Rdv 18h30 sur Zoom	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
Jour de la semaine	Séance Home Trainer 1 Travail Vitesse / PMA	Séance Cap 1 (à effectuer Mardi ou Mercredi) Travail de VMA+		Séance Home Trainer 2 Travail Force / Vitesse	Séance Cap 2 (à effectuer Vendredi ou Samedi) Travail de VMA		Facultatif : Au choix Cap ou HT Travail allure Tempo / Vitesse + renfo et travail d'élastique	
SEMAINE 48	<ul style="list-style-type: none"> Échauffement - 8' Facile entre 80 et 90 Rpm Travail Vitesse - 12' Facile avec 4 fois (1' jambe droite/1' jambe gauche/ 1' les 2 jambes > 100 Rpm) - 3' facile (>90 Rpm) Travail PMA - 12' avec 1' PMA(>90 Rpm) / 1' Récup - 4' récup facile - 12' avec 1' PMA(>90 Rpm) / 1' Récup Récup - 4' récup facile Total = 55' 	<ul style="list-style-type: none"> Échauffement - 12' : footing + accélérations pour finir l'échauffement Travail VMA+ Pyramide de 14' à réaliser à VMA avec récup = temps d'effort - 2*30''VMA / 2*45''VMA / 2*1'VMA / 2*45''VMA / 2*30''VMA - 4' de récup facile Pyramide de 14' à réaliser à VMA avec récup = temps d'effort - 2*30''VMA / 2*45''VMA / 2*1'VMA / 2*45''VMA / 2*30''VMA Récup - 6' footing facile en récup Total 50' 		<ul style="list-style-type: none"> Échauffement - 10' Facile entre 80 et 90 Rpm - 4' Tempo (entre 80 et 90 Rpm). - 1' récup facile Travail Force Vitesse - 20' : 5 fois (2'40'' Travail de Force 50 Rpm / 20'' Sprint sans changer de braquet ni résistance/ 1' récup facile) Récup - 10' facile avec 2 fois (1' jambe droite / 1' jambe gauche / 3' les deux jambes) Total = 45' 	<ul style="list-style-type: none"> Échauffement - 15' : footing + accélérations pour finir l'échauffement Travail VMA+ - 30' : avec 5*3' VMA / 3' récup Récup - 5' footing facile en récup Total 50' 	<ul style="list-style-type: none"> Travail VMA+ - 30 min Endurance fondamentale en Cap ou en HT + renfo et travail avec élastique Facultatif course Zwift du Caen Tri Samedi à 18h30 		<ul style="list-style-type: none"> Échauffement - 10' d'échauffement Tempo / Vitesse - 21' : 3 fois (6' Tempo / 1' récup) - 5' : avec 5 fois (20'' Vite 40'' Récup) Récup - 9' facile Total 45' Renfo - Renfo et travaille avec élastiques (cf fiches avec exercices)
					Facultatif course Zwift du Caen Tri Samedi à 18h30			
					Facultatif :			
					le jour ou vous ne faites pas la Cap 2 ni la course Zwift : 30 min Endurance fondamentale en Cap ou en HT + renfo et travail avec élastique			