



Vendredi	60	120	END I1, I2 + 1 x 20' I3 en intégrant une relance I6 de 10" toute les 3'.	10			2		147	MAINTIEN RYTHME
Samedi	40	80	Déblocage : 1 x 10 minutes en accélérant progressivement de I3->I6 (sprint à la fin)	10	5	1	0,3		124,98	DEBLOC
Dimanche	100	170	Course de préparation au moins 90 km. Faire la course.	20	25	25	20	1	580	SPECIFIQUE
Total 7J	410	820								1408,98
Lundi		0	Vous pourrez reproduire cette semaine d'entraînement la semaine suivante pour une autre course. Le pic de forme est évalué dans cette période de 15 jours.						0	
Mardi									0	
Mercredi	80	160	Sortie d'entretien : 1 * 20 minutes en accélérant progressivement I3->I5 sur les 3 dernières minutes. Il ne faut rentrer complètement épuisé de l'entraînement.	20	5	3			229	MAINTIEN RYTHME
Jeudi		0							0	
Vendredi	40	80	END I1, I2 + + 4 x 1' allure CLM I5 récupé 30"	10		4			117	MAINTIEN RYTHME
Samedi	30	60	Déblocage : 1 * 10 minutes en accélérant progressivement de I3->I6 (sprint à la fin)	10	2	1	0,5		92,5	DEBLOCAGE
Dimanche	110	180	OBJECTIF : Course	20	25	25	20	1	590	SPECIFIQUE
Total 7J	260	520								1028,5
Lundi		0							0	
Mardi		0							0	
Mercredi	80	160	Sortie d'entretien : 1 * 20 minutes en accélérant progressivement I3->I5 sur les 3 dernières minutes. Il ne faut rentrer complètement épuisé de l'entraînement.	20	5	3			229	MAINTIEN RYTHME
Jeudi	40	80	END I1, I2 ++ 1x6 (1' I5-I6 + 4' I3-I4)	10	4	0,5	0,5		118,75	MAINTIEN RYTHME
Vendredi									0	
Samedi	30	60	Déblocage : 1 * 10 minutes en accélérant progressivement de I3->I6 (sprint à la fin)	10	2	1	0,5		92,5	DEBLOCAGE
Dimanche	100	170	OBJECTIF : Course	20	25	25	20	1	580	SPECIFIQUE
Total 7J	0	0								1020,25
Lundi		0							0	
Mardi		0							0	
Mercredi		0	Pour un suivi personnalisé, contactez nous sur							
Jeudi		0	http://www.velo2max.com							
Vendredi		0	Pour toutes questions : foires aux questions							
Samedi		0	Pour discuter sur le forum							
Dimanche		0								
Total 7J	0	0	contact@velo2max.com							

