

Entraînement Groupe "Compétition"
Ecole VTT VELOROC

<i>Date</i>	<i>Lieu</i>	<i>Thème entraînement</i>	<i>Objectifs</i>	<i>Intensités</i>	<i>Compétition</i>
08-sept	Les Taillades	Spécifique compétition	Travail de résistance à la fatigue (type 2'/2', 3'/3', 5'/5'...)	Seuil, (2 à 5'), 2 séries de 3 répétitions, récup = 10'	
15-sept	Les Taillades	Spécifique compétition	Travail de départ avec rétrécissement et enchaînement descente technique	explosivité, (5 à 20"), 3 séries de 5 répétitions, récup = 1'	Odanak 7 - 19 septembre
22-sept	Les Taillades	Spécifique compétition	Travail de court/court (type 10"/20", 15"/15"...) sur la grande piste DFCl	Seuil, VO ² max, (5 à 20"), 3 séries de 7 répétitions, récup = temps d'effort	Odanak 8 - 26 septembre
29-sept	Les Taillades	Spécifique compétition	Travail de puissance maximale aérobie sur piste DFCl (type 45"/1'30", 1'/2'...)	PMA (45" à 1'30"), récup active = 5'	Odanak 9 - 3 octobre
06-oct	Cheval Blanc	Spécifique compétition	Travail de puissance maximale aérobie sur piste DFCl (type 45"/1'30", 1'/2'...)	PMA (45" à 1'30"), récup active = 5'	Roc d'Azur - 9 octobre
13-oct	Cheval Blanc	Fondamentaux	Equilibre, freinage, motricité, placement du corps... sur de petites zones de maniabilité (pas de "trial")	Très faible	
20-oct	Cheval Blanc	Fondamentaux	Equilibre, freinage, motricité, placement du corps... sur de petites zones de maniabilité (pas de "trial")	Très faible	
27-oct	Cheval Blanc	Fondamentaux	Equilibre, freinage, motricité, placement du corps... sur de petites zones de maniabilité (pas de "trial")	Très faible	
03-nov	Maubec	Fondamentaux	Equilibre, freinage, motricité, placement du corps... sur de petites zones de maniabilité (pas de "trial")	Très faible	
10-nov	Maubec	Technique	Apprentissage du geste technique par la répétition. Travail sur des passages techniques, mini descentes,	faible	
17-nov	Maubec	Technique	Apprentissage du geste technique par la répétition. Travail sur des passages techniques, mini descentes,	faible	
24-nov	Maubec	Technique	Apprentissage du geste technique par la répétition. Travail sur des passages techniques, mini descentes,	faible	
01-déc	Cavaillon	Technique	Travail technique en circuit, alternance effort/récupération	Moyenne à élevée	
08-déc	Cavaillon	Technique	Travail technique en circuit, alternance effort/récupération	Moyenne à élevée	
15-déc	Cavaillon	Technique	Travail technique en circuit, alternance effort/récupération	Moyenne à élevée	