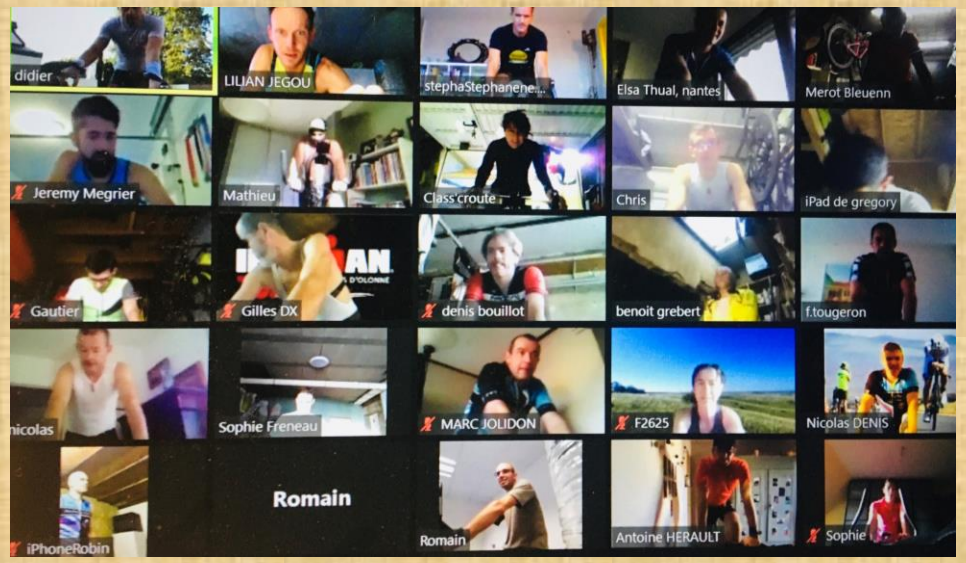
Entrainement vélo du SHT du samedi matin

Lilian

RDV sur le parking de l'école de musique de Sautron chaque Samedi matin, pour des entrainements par groupes de niveau



Et en séance Visio sur HT quand la météo extérieure n'est adaptée

DÉROULEMENT DES ENTRAINEMENTS SUR ROUTE 2023/2024

1er départ « en option » pour les groupes 1&2:

- Une boucle identique chaque samedi
- Créer un peu de fatigue en endurance fondamentale

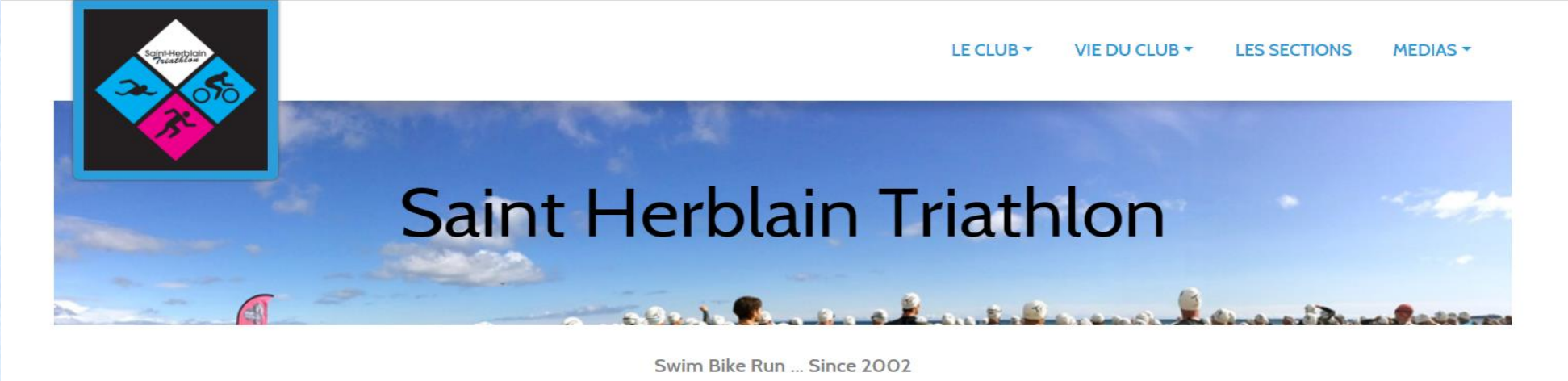
2ème départ pour l'ensemble des groupes:

- Travail spécifique par groupe de niveau.
- Puis retour pour +/- 12h

RDV & BREIFING 10' AVANT

	1er départ	2ème Départ
Novembre	9h15	10h
Décembre		
Janvier		
Février	8h45	9h15
Mars	8h15	8h45

Soyez à l'heure car on attend pas les retardataires … la 1ère fois sa surprend, et on s'adapte vite les fois suivantes!



VOUS RETROUVEREZ SUR LE SITE DU CLUB

CHAQUE VENDREDI, LA SEANCE DU SAMEDI MATIN

DÉROULEMENT DES ENTRAINEMENTS HT

En cas de mauvais temps, vous serez prévenu par mail ou sur le groupe FB SHT, au plus tard le Vendredi à 18h.

Jegou Sport Training	Séance SHT n°3			
	Temps	Cad.		Zone Intensité
		Niv 1	Niv 2	
Echauffement	5'	libre		I1
	5'	90 et +		I2
perseption intensité	1'	50		I1
	1'	90		I2
	1'	110	100	I3
	1'	50		I1
	1'	90		I2
	1'	110	100	I3
récup	2'	libre		I1
Travail (sur) Vélocité	1'	100	95	I2
	30"	libre		I1
	1'	110	100	I2
	30"	libre		I1
	1'	120	105	I2
	30"	libre		I1
	1'	130	110	I2
	30"	libre		I1
	1'	120	105	I2
	30"	libre		I1
	1'	110	100	I2
	30"	libre		I1
	1'	100	95	I2
	30"	libre		I1
récup	30"	libre		I1
Travail de Force	1'	50/60 Jamb G.		I2
	1'	50/60 2 Jambes		I2
	1'	50/60 Jamb D.		I2
	1'	Récup		I1
	1'	50/60 Jamb G.		I2
	1'	50/60 2 Jambes		I2
	1'	50/60 Jamb D.		I2
	3'	Récup		I1
Retour au calme	5'	LIBRE		
	1h05			

RDV en visio sur Zoom à 9h15: :

- Anticiper la mise en route de la séance
- Un temps conviviale

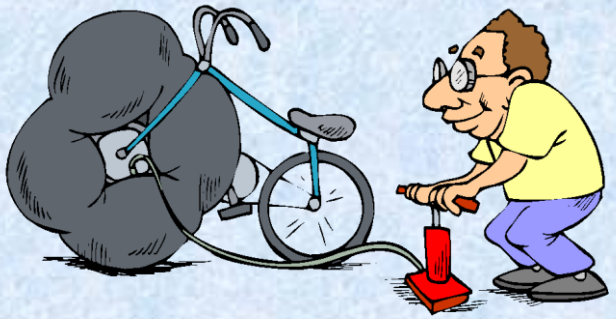
OBJECTIF:
« Garder une séance vélo qualitative quand la météo ne permet pas de le faire en extérieur »

Début de séance à 9h30:

- Travail rythmé sur 1h/1h15 axé sur les mêmes thèmes que les séances route
- **Séances plus courtes mais aussi plus qualitatives** qu'en extérieur, surtout quand la météo n'est pas bonne

Pour les entrainements Visio sur HT.
2 outils indispensables …. En plus de votre HT:
- Ceinture Cardio
- Capteur de cadence.

THEMES ET CONSIGNES

MOIS	THEMES	INTENSITE
NOVEMBRE	Force/Vélocité	Tranquille c'est la reprise
DÉCEMBRE		+
JANVIER	Puissance Cadence	++
FÉVRIER	Puissance Endurance Fondamentale	++
MARS		+++
AVRIL	STAGE	+++ …+

Ce qui est obligatoire: