



# 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 ENTRAÎNEMENTS SUR ROUTE 2022/2023

## 1<sup>er</sup> départ « en option » pour les groupes 1&2:

Une boucle identique à chaque entraînement, afin de créer un peu de fatigue en endurance fondamentale, avant le travail spécifique sur la 2<sup>ème</sup> partie de séance.

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



## 2<sup>ème</sup> départ pour l'ensemble des groupes:

- Travail spécifique sur circuit avec thématique et répétitions différentes suivant le niveau du groupe. Bien évidemment chaque groupe conservera ses distances.
- Puis retour sur le lieu de rassemblement, toujours en groupe distinct, pour +/- 12h

**Soyez à l'heure car on attend pas les retardataires ... la 1<sup>ère</sup> fois sa surprend, et on s'adapte vite les fois suivantes!**



# Saint Herblain Triathlon

**Séance du 5 Nov. 2023**

**Entrainement velo  
St Herblan  
Triathlon**

**VOUS RETROUVEREZ  
SUR LE SITE DU CLUB**

**CHAQUE VENDREDI,  
LA SEANCE DU  
SAMEDI MATIN**

**1er Départ 9h15 Gp 1&2  
2ème Départ pour tous 10h  
RDV 10' avant chaque départ !!**

**Gilet Jaune ou veste voyante et  
nécessaire de réparation obligatoire**



**Gp1&2: 57 kms avec 2 Gds Tours  
Gp3: 50 kms avec 2 petits Tours  
Gp4: 45kms avec 4 petit Tours**

**Thème de la séance: Rouler en groupe**

# DÉROULEMENT DES ENTRAÎNEMENTS 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
perception 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:

pour mise  
convivialité

- Le But est de  
en roue libre  
de pouvoir  
pour le debut de seance
- C'est aussi un temps  
conviviale, où vous avez la  
possibilité d'échanger entre  
VOUS

Début de séance à 9h30:

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

rythmé sur  
5 axé sur les  
thèmes que les  
route  
plus courtes mais  
aussi plus qualitatives  
qu'en extérieur, surtout  
quand la météo n'est pas  
bonne

# 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	+++ ...+

## Pour les entrainements Visio Su HT.

2 outils indispensables .... En plus de votre HT:

- ❖ Ceinture Cardio
- ❖ Capteur de cadence.

### Consignes COVID:

- Vous devrez **disposer également de votre propre kit de réparation « complet »** en cas de crevaison
- Si vous devez cracher ou vous moucher sur le vélo, merci de la faire à l'arrière de votre groupe, en vous assurant que personne se trouve derrière vous



### Consignes du Coach:

- **On partira à l'heure** ... dommage pour les retardataires !!
- Rouler en hiver = **GILET JAUNE OBLIGATOIRE**
- Je roule avec mon groupe et non le groupe qui roule avec moi
- **Respect des consignes** et pas de prises d'initiatives.
- Vélo révisé en parfait état, et gonflé à 10% de votre poids (+/- 7bars)