

semaine	Jour	durée		temps en heure	exercice	Temps	braquet	e. de base	e. critique basse	e.critique haute	seuil et +	Observations diverses
		h	mn									
				0,0167								
1	lundi			0,00								Rouler en douceur, sur un parcours plat de préférence. L'allure est à adapter en fonction du cœur et des sensations du moment. Le temps de selle peut être raccourci ou rallonger en fonction de l'état de forme du coureur.
	mardi			0								
	mercredi	2	H	0	2	endurance de base	2h	petit plateau: vitesse	120			
	jeudi				0							
	vendredi				0							
	samedi	2	H	0	2	endurance de base	2h	petit plateau: vitesse	120			
	dimanche	2	H	30	2,5	endurance de base	2h30	petit plateau: vitesse	150			
Sem 1	TOTAL	6	H	30				0	390	0	0	
2	lundi			0,00								Rouler en douceur, sur un parcours plat de préférence. L'allure est à adapter en fonction du cœur et des sensations du moment. Le temps de selle peut être raccourci ou rallonger en fonction de l'état de forme du coureur.
	mardi			0								
	mercredi	2	H	0	2	endurance de base	2h	petit plateau: vitesse	120			
	jeudi				0							
	vendredi				0							
	samedi	2	H	0	2	endurance de base	2h	petit plateau: vitesse	120			
	dimanche	2	H	30	2,5	endurance de base	2h30	petit plateau: vitesse	150			
Sem 2	TOTAL	6	H	30				0	390	0	0	
3	lundi			0,00								Idem Semaine 1 & 2. Début des exercices de force, à réaliser en pente douce sans faire monter le cœur. Les séances commencent à augmenter en volume mais pas en intensité. Une fois par semaine 4x5' d'endurance critique basse pour développer l'endurance.
	mardi			0,00								
	mercredi	2	H	30	2,50	endurance de base force	2h15 3x5'	petit plateau: vitesse gros plateau: max	150			
	jeudi				0,00							
	vendredi				0,00							
	samedi	2	H	30	2,50	endurance de base endurance critique basse	2h10 4x5'	petit plateau: vitesse	130	20		
	dimanche	3	H	0	3,00	endurance de base	3h	petit plateau: vitesse	180			
Sem 3	TOTAL	8	H	0				0	460	20	0	
4	lundi			0,00								Idem Semaine 3. Une série de plus d'endurance critique basse dans la semaine. L'augmentation du volume est fonction de la forme du coureur; dans ce cycle, il est possible d'adapter l'entraînement en réduisant les charges ou en les augmentant d'un jour sur l'autre ou d'une semaine sur l'autre.
	mardi			0,00								
	mercredi	3	H	0	3,00	endurance de base endurance critique basse	2h30 6x5' ou 3x10'	petit plateau: vitesse normal	150	30		
	jeudi				0,00							
	vendredi				0,00							
	samedi	3	H	0	3,00	endurance de base force	2h45 3x5'	petit plateau: vitesse gros plateau: max	180			
	dimanche	3	H	30	3,50	endurance de base	3h30	petit plateau: vitesse	210			
Sem 4	TOTAL	9	H	30				0	540	30	0	
5	lundi			0,00								Après 4 semaines de reprise d'entraînement, une semaine de récupération active va permettre un nouveau palier dans la progression. Même si on n'est pas fatigué par cette reprise, il est conseillé de s'aménager une semaine "light" afin de bien récupérer et de repartir ensuite sur de bonnes bases.
	mardi			0,00								
	mercredi	1	H	30	1,50	endurance de base	1h30	petit plateau: vitesse	90			
	jeudi				0,00							
	vendredi				0,00							
	samedi	1	H	30	1,50	endurance de base	1h30	petit plateau: vitesse	90			
	dimanche	2	H	0	2,00	endurance de base	2h	petit plateau: vitesse	120			
Sem 5	TOTAL	5	H	0				0	300	0	0	