

Semaine 24 : du 07/01 au 13/01

Nat : - 2 séances club + 1 séance orientée sur de longues séries

Vélo : - Séance du dimanche : 3h-3h30' (toutes la sortie petit plateau, bcp de vélocité dans les bosses et restez assis sur la selle)
- soit 2h en incluant 5x5' vite/5' lent soit 1h HT série de 10x2'/2'

Càp : - Séance du Jeudi
- 1h15' (2X10' au seuil)
- 1h souple avec à la fin 10 accélérations

Semaine 23 : du 14/01 au 20/01

Nat : - 2 séances club + 1 séance orientée sur le dev de la puissance (utilisation de plaquette)

Vélo : - Séance du dimanche : 3h-3h30' (1h echauf petit plateau puis 10x5' vite/5' lent braquet 52x18 puis retour petit plateau)
- 1 HT (bcp de vélocité finir sur 5x1'/1' gros braquet
- ou 2h30' (10x2'/2' gros braquet)

Càp : - Séance du Jeudi
- 1h20' (5x2'/2' allure semi)
- 50' (5x30'/30')

Si vous avez la possibilité de faire d'autres entraînements, toujours les réaliser de manière souple.

Semaine 22 : du 21/01 au 27/01

Nat : - 2 séances club

Vélo : - Séance du dimanche : 3h (sortie groupée, en incluant 2x10' récup : 2' puis enchaîner 5x1'/1' se regrouper pour terminer tranquillement)

Càp : - Séance du Jeudi
- càp 1h20' (10x1'/1')

Pour cette semaine n'en faites pas plus.