

Programme sportif:

Programme d'entraînement 2 pour cyclistes et VTT

Beaucoup de cyclistes aiment bien participer aux épreuves sportives récréatives et s'entraîner en groupe avec des amis. Pendant l'épreuve il est important de suivre le rythme de l'équipe et... d'être un brin meilleur que les autres.

Notre programme d'entraînement est surtout destiné aux sportifs qui peuvent se libérer souvent pour pratiquer leur sport.

Pour mesurer le nombre de pulsations cardiaques par minute (Fréquence cardiaque, FC) il vaut mieux utiliser un cardiofréquencemètre. Suivez notre programme et épatez vos amis!

Schéma 2	Matin	Après-midi
Lundi	90 min. FC 140-150	30 min. d'échauffement FC 140-150 90 min. FC 155-165 30 min. FC 140-150
Mardi	30 min. FC 140-155 6x10 min. FC 165-175 (telkens 5 min. pauze) 30 min. FC 140-155	30 min. FC 140-150 100 min. FC 155-165 30 min. FC 140-150
Mercredi	90 min. FC 140-150	30 min. FC 140-150 8x4 min. FC 180-190 (pause 6 à 8 min) 30 min : FC 140-150
Jeudi	30 min. FC 140-150 90 min. FC 155-165	30 min. FC 140-150 6x10 min. FC 165-175 30 min. FC 140-150
Vendredi	90 min. FC 140-150	30 min. FC 140-150 6x10 min. FC 165-175 30 min 140-150
Samedi ou dimanche	Course	

Vous trouvez plus de programmes d'entraînement sur <http://www.infotalia.com>