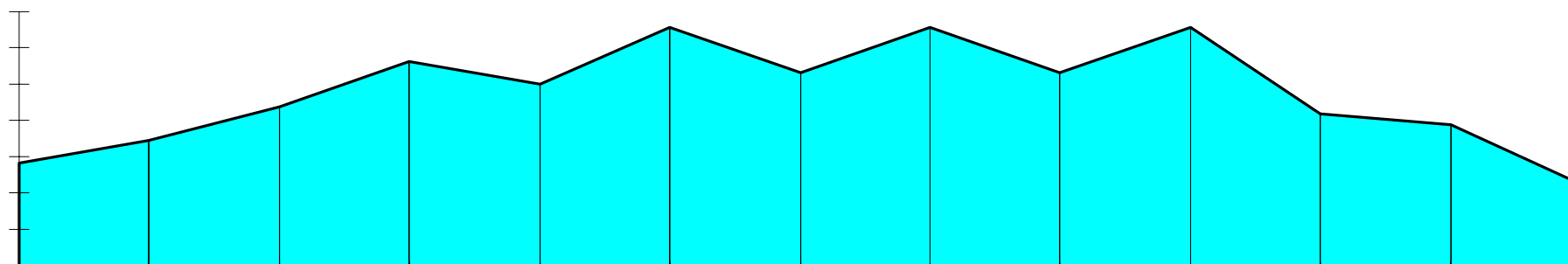




PROGRAMMATION DE L'ENTRAÎNEMENT SUR UNE SAISON



Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	
P.P.G.		Préparation spécifique			Macrocycle inter-compétition				Macrocycle inertie		Transition	
D.G. 1a	D.G. 1b	D.G. 2a	D.G. 2b	Préparation compétition	Objectif 1	Entretien	Objectif 2	Entretien	Objectif 3	Entretien	Objectif 4	Récup. Active
8 microcycles		12 microcycles			20 microcycles				8 microcycles		4 micro.	

Macrocycle de Préparation Physique Généralisée:

Cette phase souvent négligée est pourtant importante, car elle permet de poser les fondations de la nouvelle saison. Elle vise au développement et à l'amélioration des capacités cardio-vasculaires et respiratoires, au renforcement musculaire et à la progression des aptitudes neuro-motrices. Tout en gardant une séance de vélo (maintient du coup de pédale) par semaine, pratiquer d'autres sports. Le travail durant cette période, se fera essentiellement dans le domaine aérobie.

Macrocycle de Préparation Spécifique:

Cette phase est le prolongement logique du travail d'entraînement général. Les objectifs physiologiques restent les mêmes, mais ils sont réalisés en vélo. On y ajoutera le travail dans le domaine tactique (apprendre à rouler en peloton) et biomécanique (vélocité, souplesse et puissance). La charge de travail ira en s'accroissant. Lors du deuxième mésocycle, on commencera le travail en intensité, qui peu à peu prendra de l'importance, en prévision de la préparation aux premières compétitions.

Macrocycle inter-compétition:

Dans cette phase, on cherchera à acquérir une forme optimale au moment des objectifs. La programmation de l'entraînement se fera en fonction des objectifs du compétiteur. Durant cette phase la charge de travail sera élevée, il faudra penser à aménager des microcycles de repos relatif.

Macrocycle inertie:

La fin de saison approche, on cherchera surtout à maintenir la forme acquise en vue d'un dernier objectif. La charge globale de travail sera réduite progressivement, en donnant la priorité à un entraînement qualitatif.

Transition:

La saison est finie, place à une phase de récupération. Il est conseillé de conserver une activité sportive réduite, en Aérobie. Il faut éviter une trop longue période d'inactivité.