





PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT CYCLISTE TRÈS ACTIF








POLAR
LISTEN TO YOUR BODY


Sport : Cyclisme
Niveau : Cycliste très actif
Durée : 6 semaines
Objectif : Améliorer les performances cyclistes
Activités incluses : Cyclisme d'endurance, intervalles


▶ SEMAINES 1 ET 2


	1 x Cyclisme	Durée 90 minutes au niveau d'endurance de base : 30 min fréquence cardiaque à 50–60 % de FCmax + 45 min à 60–70 % de FCmax + 15 min à 50–60 % de FCmax, cadence 85–95
	1 x Cyclisme	Durée 150 minutes au niveau d'endurance de base : 45 min fréquence cardiaque à 50–60 % de FCmax + 60 min à 60–70 % de FCmax + 45 min à 50–60 % de FCmax, cadence environ 90
 	1 x Cyclisme	Durée 180 minutes au niveau d'endurance de base : 45 min fréquence cardiaque à 50–60 % de FCmax + 55 min à 60–70 % de FCmax + 10 min à 50–60 % de FCmax, + 25 min à 70–80 % de FCmax + récupération 45 min. à 50–60 % de FCmax Cadence 90, sauf à 70–80 % de FCmax cadence 90–110


▶ SEMAINE 3 (SEMAINE DIFFICILE)


	1 x Cyclisme	Durée 120 minutes au niveau d'endurance de base : 30 min fréquence cardiaque à 50–60 % de FCmax + 60 min à 60–70 % de FCmax + 30 min à 50–60 % de FCmax, cadence 80-90
 	1 x Cyclisme	Durée 90 minutes au niveau d'endurance de base : 30 min fréquence cardiaque à 50–60 % de FCmax + 3 x 10 min d'intervalle de musculation (cadence 60–70) à environ 60–70 % de FCmax entre 5 min de cyclisme facile + 20 min de récupération à 50–60 % de FCmax
  	1 x Cyclisme	Durée 150 minutes au niveau d'endurance de base : 30 min fréquence cardiaque à 50–60 % de FCmax + 40 min à 60–70 % de FCmax + 10 min à 50–60 % de FCmax + 25 min à 70–80 % de FCmax + 30 min de récupération à 50–60 % de FCmax Cadence 80-90, sauf à 70–80 % de FCmax cadence 90–110
	1 x Cyclisme	Durée 240 minutes au niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque à 50–60 % de FCmax, cadence environ 90

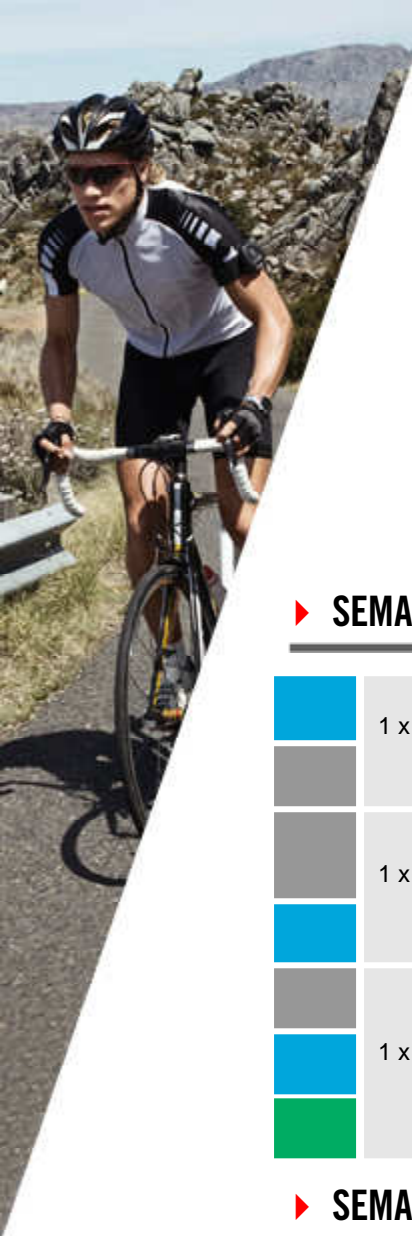
 Très difficile
90-100 % de FCmax

 Difficile
80-90 % de FCmax





 Modéré
70-80 % de FCmax

 Facile
60-70 % de FCmax






 Très facile
50-60 % de FCmax



▶ **SEMAINES 4 ET 5**

	1 x Cyclisme	Durée 90 minutes au niveau d'endurance de base : 30 min fréquence cardiaque à 50–60 % de FCmax + 45 min à 60–70 % de FCmax + 15 min à 50–60 % de FCmax, cadence 90
	1 x Cyclisme	Durée 120 minutes au niveau d'endurance de base : 30 min fréquence cardiaque à 50–60 % de FCmax + 60 min à 60–70 % de FCmax + 30 min à 50–60 % de FCmax, cadence 90
	1 x Cyclisme	Durée 240 minutes au niveau d'endurance de base : 45 min fréquence cardiaque à 50–60 % de FCmax + 45 min à 60–70 % de FCmax + 10 min à 50–60 % de FCmax + 20 min à 70–80 % de FCmax + 120 min à 50–60 % de FCmax Cadence 80-90, sauf à 70–80 % de FCmax cadence 90–110
	1 x Cyclisme	

▶ **SEMAINE 6 (SEMAINE DIFFICILE)**

	1 x Cyclisme	Durée 120 minutes au niveau d'endurance de base : 30 min fréquence cardiaque à 50–60 % de FCmax + 60 min à 60–70 % de FCmax + 30 min à 50–60 % de FCmax, cadence 90
	1 x Cyclisme	Durée 90 minutes au niveau d'endurance de base : 30 min fréquence cardiaque à 50–60 % de FCmax + 3 x 10 min d'intervalle de musculation (cadence 60–70) à environ 60–70 % de FCmax entre 5 min de cyclisme facile + 20 min de récupération à 50–60 % de FCmax
	1 x Cyclisme	Durée 150 minutes au niveau d'endurance de base : 45 min fréquence cardiaque à 50–60 % de FCmax + 10 min à 60–70 % de FCmax + 10 min à 50–60 % de FCmax + 40 min à 70–80 % de FCmax + 45 min de récupération à 50–60 % de FCmax Cadence 80-90, sauf à 70–80 % de FCmax cadence 90–110
	1 x Cyclisme	
	1 x Cyclisme	Durée 300 minutes au niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque à 50-65 % de FCmax, cadence environ 90