Réalisé par Quentin Leplat
www.velo2max.com

Extrait du programme de Sébastien Fournet Fayard
Ne pas reproduire, il s'agit d'un programme pour professionnel !

contact@velo2max.com

DATE	KM + ou - 10%	Temps (min) + ou - 10%			Charge I3, I4	Charge I5, I6, I7	TRIMPS	TYPE
02/02/2009	60	120	END, I1, I2 + Déblocage : 15" + 30" +45" +1' +1'15 + 1'30 + 1'45 faire tous ces efforts I5 avec récupe 15" seulement. Cela permet une montée progressive de la FC. + 1X10' en accélérant I3 -> I4		20	6	152	
03/02/2009			REPOS				0	
04/02/2009	150	300	END, I1, I2 + END Force : 10X30" I6 en restant assis sur la selle avec braquet maximale (terrain libre) récupe 2' I2 + END Vitesse 1X10' I2, I3 avec braquet trop petit cadence très rapide >110 tr/m. + Travail au seuil intermittent 20X1' I4, récupe 30" I2.	Le travail au seuil intermittent est moins dure à encaisser.	50	10	370	
05/02/2009			REPOS				0	
06/02/2009	40	90	Déblocage : END I1, I2 + 1X10' en accélérant progressivement I2->I5		15	2	109	
07/02/2009	180	360	Sortie I2 en intégrant 4 X 15' I3 avec une relance de 15" I6 toute les 3 minutes. + 1X6' I4, I5 si possible	Intégrer les séries de I3 à la fin de la 2ème, 3ème, 4ème, 5ème heure + la dernière série en finde 6ème heure si possible	60	20	460	
08/02/2009	160	320	Sortie I2 en intégrant 3 X 15' I3 avec une relance de 15" I6 toute les 3 minutes. + 1X6' I4, I5 si possible	Intégrer les séries de I3 à la fin de la 2ème, 3ème, 4ème heure + la dernière série en fin de 5ème heure si possible.	45	15	395	
Total 7J	**590**	**1190**			190	53		**1486,00**

09/02/2009			REPOS	Sieste			0	
10/02/2009	60	120	END I1, I2 + END Force : 10X30" I6 en restant assis sur la selle avec braquet maximale (terrain libre) récupe 2' I2 + END Vitesse 1X10' I2, I3 avec braquet trop petit cadence très rapide >110 tr/m.	**Sortie tranquille plutot de décontraction.**	20	5	150	
11/02/2009	150	300	END, I1, I2 + Maintien de PMA en début de sortie : 6X1' I5, récupe 30" I2 + Maintien de seuil 8X3' I4, récupe 1'30" I2.		45	6	357	
12/02/2009			REPOS	Sieste			0	
13/02/2009	40	80	END, I1, I2 + Déblocage : 15" + 30" +45" +1' +1'15 + 1'30 + 1'45 faire tous ces efforts I5 avec récupe 15" seulement. Cela permet une montée progressive de la FC. + 1X10' en accélérant I3 -> I4		20	6	112	
14/02/2009	180	360	END, I2 I3 en intégrant 6 X 5' I4, I5 en fin de chaque heure.	Cette sortie doit être soutenue sur la quasi totalité de la sortie avec des pic d'effort au dessus du seuil en fin de chaque heure.	100	30	520	
15/02/2009	160	320	Sortie I2 en intégrant 3 X 10' I4. + 10X30" I5 récupe 30" I2 en fin de sortie.	Intégrer les séries de I3 à la fin de la 2ème, 3ème, 4ème heure + la dernière série en fin de 5ème heure si possible.	45	15	395	
Total 7J	**590**	**1180**			230	62		**1534,00**

16/02/2009			REPOS	Sieste			0	
17/02/2009	120	240	END, I1, I2 + Maintien de PMA en début de sortie : 5X1' I5, récupe 30" I2 + Maintien de seuil 6X3' I4, récupe 1'30" I2.	sortie assez facile avec seulement les exercices de maintien d'intensité PMA et seuil. Le reste de la sortie tranquille.	45	5	295	
18/02/2009	60	120	END + Maintien Force : 6X2' I4 avec braquet trop grand, récupe 3' I2. + Maintien Vitesse : 10X1' I3 avec braquet trop petit, cadence >110 , récupe 2' I2.	Sieste	30		150	
19/02/2009			REPOS	Sieste			0	
20/02/2009	40	90	Déblocage libre selon tes sensations et ton feeling.		10		100	
21/02/2009	171	260	Tour du Haut Var		120	40	460	
22/02/2009	194	300	Tour du Haut Var		120	40	500	
Total 7J	**585**	**1010**			325	85		**1505,00**

23/02/2009				Semaine allégée			0	
24/02/2009	60	130	END I1, I2, récupe tranquille		10		140	
25/02/2009			REPOS				0	
26/02/2009	150	300	END I1, I2 + en 1ere heure un effort progressif de 10' pour monter au seuil. + 6 sprints lancé de 20" allure maxi, récupe longue entre les sprints + en dernière heure 10' au train Intensité 4 (seuil)	Sortie assez longue mais avec peu d'effort intense	30	3	336	
27/02/2009	50	110	END Récupe 2X8' I3 sur terrain roulant avec braquet souple pour cadence >100 tr/min (position CLM si possible).		20		130	
28/02/2009	40	90	Déblocage libre		30	5	130	
01/03/2009	150	300	COURSE LUGANO 1 er mars.		100	40	480	
Total 7J	**450**	**930**			190	48		**1216,00**

26-janv-09							0	
27-janv-09							0	
28-janv-09							0	
29-janv-09							0	
30-janv-09							0	
31-janv-09							0	
01-févr-09							0	