



GROUPE 2.

Moyenne des sorties : 25 km/h

I – LES PARCOURS :

- Quatre à cinq circuits référents (nord/sud).
- Une distance qui évoluera au fil de la saison.

II – PRINCIPES COMMUN AUX SÉANCES.

- Chaque sortie débutera pour un temps d'échauffement et se terminera par un retour au calme.
- Le travail collectif implique que chacun participe aux prises de relais, dans la mesure de ses capacités.
- Le travail spécifique sera réalisé sur des segments définis et communiqué en amont.

II – LA PLANIFICATION ANNUELLE DE LA SAISON :

Septembre à Octobre:

- **Parcours vélo** : 30 à 40 kms.
- **Vitesse** : Entre 22 et 25 km/heure.
- **Travail collectif** : Règles de sécurité ; rouler en peloton & tenir la distance.

Novembre à décembre* :

- **Parcours vélo** : 40 à 50 kms.
- **Vitesse** : Entre 22 et 25 km/heure.
- **Travail collectif** : Pédaler rond, attraper un bidon, position en danseuse.

* Vélo de route exigé !

Janvier à Février :

- **Parcours vélo** : 50 à 60 kms.
- **Vitesse** : 25 km/heure.
- **Travail collectif** : Prendre des relais, pédaler en cadence, pédaler en force.

Mars à Avril :

- **Parcours vélo** : 50 à 60 kms.
- **Vitesse** : 25 km/heure.
- **Travail collectif** : Pyramide, Sprints, Côtes.

Moi de Mai : Triathlon.

