|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Cycle 1 – Endurance critique haute, intensité soutenue (i3)** | | | | | |
| **Entraînement U.C.P.R. du 19/01/2020** | | | | | |
| Objectif de la séance | Durée de la séance | Organisation/Matériel | Règles | Consignes | Critères d’évaluations |
| Développer la zone d’intensité « endurance critique ».  Améliorer le maintien des efforts longs et soutenus en aérobie, proche du rythme de la compétition.  Solliciter les sources énergétiques des lipides et glucides avec augmentation de la consommation de la VO2. | 3h00/3h15 environ, séance d’environ 95kms  https://www.openrunner.com/r/10886679 | Echauffement en i1 à i2 (1h environ)  Travail en sous groupes de niveau : En i3 pendant les exercices.  En i1/i2 pendant les contres-exercices.  Retour au calme 20/30min avant le point de rdv. | 1 série de 4 exercices de 15min en relais tournant (braquets courses).  3 contres-exercices de 10min (petit plateau).  Les exercices seront réalisés par groupes de 6 à 8 coureurs.  80≤ cadence≤100rpm | Travailler dans sa zone cible « i3 »  (A titre indicatif environ 80/90%)  Le cas échéant, sauter les relais.  Les contres exercices se font en endurance i1/i2.  A l’issue du dernier exercice, le groupe 1 fera demi-tour afin de favoriser un regroupement pour le retour. | Le coureur s’est appliqué à rester dans sa zone et en mesure les sensations (essoufflement, mais peu parler, douleur supportable sur la durée de l’exercice).  Les contres-exercices sont réalisés de façon à favoriser la récupération.  Le coureur a mis à profit les exercices pour travailler l’aspect technique des relais (orientation du vent, placement). Gestion de l’effort (circuit plus vallonné que dimanche dernier). |