|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Cycle 2 – Puissance aérobie (sous-maximale), intensité critique (i4)** | | | | | |
| **Entraînement U.C.P.R. du 26/01/2020** | | | | | |
| Objectif de la séance | Durée de la séance | Organisation/Matériel | Règles | Consignes | Critères d’évaluations |
| Développer la zone d’intensité de puissance aérobie.  Améliorer les sources énergétiques de la glycolyse aérobie et utilisation maximum de la VO2.  Obtenir le niveau de performance maximum du rythme de compétition : sur le plat, dans les côtes, le CLM, les attaques etc…  Il y a un équilibre relatif entre la production d’acide lactique et son élimination (travail au seuil). | 3h15/3h30 environ, séance d’environ 100kms    https://www.openrunner.com/r/10916168 | Echauffement en i1 à i2 (1h15 environ)  Travail en sous groupes de niveau : En i4 pendant les exercices.  En i2 pendant les contres-exercices.  Retour au calme 20/30min avant le point de rdv. | 1 série de 5 exercices de 6min en relais tournant (braquets courses).  4 contres-exercices de 6min (petit plateau).  Les exercices seront réalisés par groupes de 6 à 8 coureurs.  80≤ cadence≤100rpm | Travailler dans sa zone cible « i4 »  (A titre indicatif environ 90/95%)  Le cas échéant, sauter les relais.  Les contres exercices se font en endurance critique basse 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 (les douleurs au niveau des jambes s’installent graduellement durant la durée de l’exercice, elles deviennent excessives et difficilement supportables dans les dernières minutes de l’effort. La production d’acide lactique augmente en fin d’exercice mais n’est pas maximale. La conversation devient très difficile, voire impossible en fin d’exercice. |