

PLANS D'ENTRAINEMENT VTT

Base de 3 entraînements par semaine

Durée	Types d'entraînement	1ère semaine	2e semaine	3e semaine	4e semaine
1 mois	Endurance 70 à 80% de la FCM	2x2h	2x2h	2x2h30	2x2h30
	Braquet sur route	42x17	42x17	42x15	42x15
	Endurance active 80 à 88% de la FCM	1x2h	1x2h	1x2h30	1x2h30
	Braquet sur route	42x15	42x15	42x15	42x15

Durée	Types d'entraînement	1ère semaine	2e semaine	3e semaine	4e semaine
1 mois	Endurance 70 à 80% de la FCM	2x2h	1x2h	1x2h30	1x2h30
	Braquet sur route	42x15	42x15	42x15	42x15
	Endurance active 80 à 88% de la FCM	1x2h	1x2h	1x2h30	1x2h30
	Braquet sur route	42x15	42x15	42x13	42x13
	Puissance aérobie 88 à 95 % de la FCM		1x2h	1x2h	1x2h
	Braquet sur route		42x13	42x13	42x13

Durée	Types d'entraînement	1ère semaine	2e semaine	3e semaine	4e semaine
1 mois	Endurance 70 à 80% de la FCM	1x2h30			
	Braquet sur route	42x15			
	Endurance active 80 à 88% de la FCM	1x2h30	2x2h30	2x3h	2x3h
	Braquet sur route	42x13	42x13	42x13	42x13
	Puissance aérobie 88 à 95 % de la FCM	1x2h	1x2h	1x2h	1x2h
	Braquet sur route	42x13	42x13	42x13	42x13