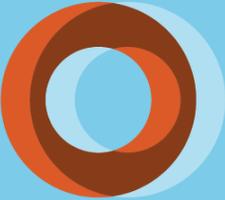


En route pour le

CYCLO  **DÉFI**
FONDATION IUCPQ

Objectif : 50 km du

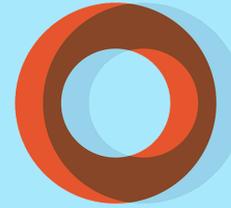


PPMC

INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC
UNIVERSITÉ LAVAL

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

J U I N



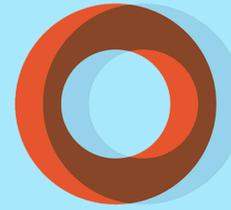
PPMC

INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC
UNIVERSITÉ LAVAL

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
SEMAINE 1		Vélo Entraînement continu 45 MIN		Vélo Entraînement continu 45 MIN		Vélo Entraînement continu 45 MIN	
SEMAINE 2		Vélo Entraînement continu 45 MIN		Vélo Entraînement continu 45 MIN		Vélo Entraînement continu 60 MIN	
SEMAINE 3		Vélo Entraînement continu 45 MIN		Vélo Entraînement continu 60 MIN		Vélo Entraînement continu 60 MIN	
SEMAINE 4		Vélo Entraînement continu 60 MIN		Vélo 10 min : échauffement 2x 6x(1 min à intensité élevée et 2 min à intensité faible à modérée) 5 min : récupération active 4 min : retour au calme 55 MIN		Vélo Entraînement continu 60 MIN	

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

JUILLET



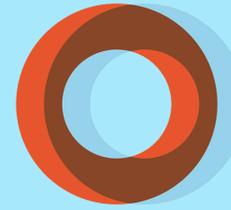
PPMC

INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC
UNIVERSITÉ LAVAL

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
SEMAINE 1		<p>Vélo Entraînement continu</p> <p>60 MIN</p>		<p>Vélo 10 min : échauffement 2x 6x(1 min à intensité élevée : 2 min à intensité faible à modérée) 5 min : récupération active 4 min : retour au calme</p> <p>55 MIN</p>		<p>Vélo Entraînement continu</p> <p>75 MIN</p>	
SEMAINE 2		<p>Vélo Entraînement continu</p> <p>60 MIN</p>		<p>Vélo 10 min : échauffement 3x 6x(1 min à intensité élevée : 1 min à intensité faible à modérée) 3 min : récupération active 4 min : retour au calme</p> <p>50 MIN</p>		<p>Vélo Entraînement continu</p> <p>90 MIN</p>	
SEMAINE 3		<p>Vélo Entraînement continu</p> <p>60 MIN</p>		<p>Vélo 10 min : échauffement 4x 6x(1 min à intensité élevée : 1 min à intensité faible à modérée) 3 min : récupération active 3 min : retour au calme</p> <p>70 MIN</p>		<p>Vélo Entraînement continu</p> <p>105 MIN</p>	
SEMAINE 4		<p>Vélo Entraînement continu</p> <p>75 MIN</p>		<p>Vélo 10 min : échauffement 3x 6x(1 min à intensité élevée : 1 min à intensité faible à modérée) 3 min : récupération active 4 min : retour au calme</p> <p>50 MIN</p>		<p>Vélo Entraînement continu</p> <p>120 MIN</p>	

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

A O Û T



PPMC

INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC
UNIVERSITÉ LAVAL

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
SEMAINE 1		<p>Vélo Entraînement continu</p> <p>75 MIN</p>		<p>Vélo</p> <p>10 min : échauffement 3x 6x(30 secondes à intensité élevée : 1 min à intensité faible à modérée) 3 min : récupération active 4 min : retour au calme</p> <p>50 MIN</p>		<p>Vélo Entraînement continu</p> <p>120 MIN</p>	
SEMAINE 2		<p>Vélo Entraînement continu</p> <p>60 MIN</p>		<p>Vélo</p> <p>10 min : échauffement 3x 6x(30 secondes à intensité élevée : 1 min à intensité faible à modérée) 3 min : récupération active 4 min : retour au calme</p> <p>50 MIN</p>		<p>Vélo Entraînement continu</p> <p>150 MIN</p>	
SEMAINE 3		<p>Vélo Entraînement continu</p> <p>75 MIN</p>		<p>Vélo</p> <p>10 min : échauffement 3x 6x(30 secondes à intensité élevée : 1 min à intensité faible à modérée) 3 min : récupération active 4 min : retour au calme</p> <p>50 MIN</p>		<p>Vélo Entraînement continu</p> <p>150 MIN</p>	
SEMAINE 4		<p>Vélo Entraînement continu</p> <p>60 MIN</p>		<p>Vélo</p> <p>10 min : échauffement 6x(3 min à intensité élevée : 3 min à intensité faible à modérée) 4 min : retour au calme</p> <p>50 MIN</p>		<p>Vélo Entraînement continu</p> <p>180 MIN</p>	