

## CALENDRIER DES ATELIERS D'ENTRAÎNEMENT 2019

DATE	TYPE D'ENTRAÎNEMENT	APPRENTISSAGE
29 Avril	Relais simple	Prendre des relais de façon sécuritaire et efficace en groupe en formation file indienne
6 Mai	Virage et gestion de la vitesse dans les courbes	Développer vos habiletés à rouler avec agilité et de façon sécuritaire dans les courbes
13 Mai	Intervalles # 1 (Puissance aérobie maximale - PAM - et VO <sub>2</sub> max)	Améliorer votre puissance durant les efforts d'une durée de 5 à 7 minutes
20 Mai	Sprint	Améliorer votre capacité à repartir rapidement après un arrêt ou un feu rouge, et/ou à réduire l'écart entre les cyclistes dans un groupe
27 Mai	Sortie Libre	Sortie Libre
3 Juin	Relais en double (roue)	Effectuer des relais de façon sécuritaire et efficace en groupe en formation double
10 Juin	Sortie Libre	Sortie Libre
17 Juin	Intervalles # 2 (Puissance anaérobie)	Améliorer votre puissance durant des efforts courts de 30 à 90 secondes
24 Juin	Technique en montée	Gérer votre effort et utiliser votre vélo correctement et efficacement dans les montées
1er Juillet	Intervalles # 3 (Puissance aérobie)	Améliorer votre puissance durant des efforts d'une durée de 20 à 60 minutes
8 Juillet	Sprint - technique d'accélération	Utiliser la technique en danseuse pour repartir rapidement après un arrêt ou un feu rouge, et/ou pour réduire l'écart entre les cyclistes dans un groupe
15 Juillet	Intervalles # 4 (Puissance aérobie maximale)	Améliorer votre puissance durant les efforts d'une durée de 5 à 7 minutes
22 Juillet	Parcours d'habiletés	Développer vos habiletés pour éviter efficacement les obstacles potentiels sur la route et accroître votre sécurité
29 Juillet	Intervalles individuels et en groupe # 5 (Puissance aérobie)	Améliorer votre gestion des techniques de relais en groupe durant les efforts de 20 à 60 minutes
5 Août	Gestion de l'effort en groupe (TTT)	Gérer ses énergies pour demeurer au sein du groupe et effectuer des relais soutenus même à un rythme rapide
12 Août	Sortie Libre	Sortie Libre
19 Août	Séance combinée	Mettre en pratique la majorité des techniques apprises
26 Août	Sortie finale ( <i>Tailgate Party</i> )	Fêter la fin de la saison