

Séance	Date	Type d'entraînement	Apprentissage
1	lundi, avril 27, 2020	Relais simple	Prendre des relais de façon sécuritaire et efficace en groupe en formation file indienne
2	lundi, mai 04, 2020	Virage et gestion de la vitesse dans les courbes	Développer vos habiletés à rouler avec agilité et de façon sécuritaire dans les courbes
3	lundi, mai 11, 2020	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
4	lundi, mai 18, 2020	Technique en montée	Gérer votre effort et utiliser votre vélo correctement et efficacement dans les montées
5	lundi, mai 25, 2020	Randonnée libre	
6	lundi, juin 01, 2020	Relais en double (roue)	Effectuer des relais de façon sécuritaire et efficace en groupe en formation double
7	lundi, juin 08, 2020	Intervalles # 2 (Puissance anaérobie)	Améliorer votre puissance durant des efforts courts de 30 à 90 secondes
8	lundi, juin 15, 2020	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
9	lundi, juin 22, 2020	Intervalles # 3 (Puissance aérobie)	Améliorer votre puissance durant des efforts d'une durée de 20 à 60 minutes
10	lundi, juin 29, 2020	Randonnée libre	
11	lundi, juillet 06, 2020	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
12	lundi, juillet 13, 2020	Intervalles # 4 (Puissance aérobie maximale)	Améliorer votre puissance durant les efforts d'une durée de 5 à 7 minutes
13	lundi, juillet 20, 2020	Parcours d'habiletés	Développer vos habiletés pour éviter efficacement les obstacles potentiels sur la route et accroître votre sécurité
14	lundi, juillet 27, 2020	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
15	lundi, août 03, 2020	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
16	lundi, août 10, 2020	Séance combinée	Mettre en pratique la majorité des techniques apprises
17	lundi, août 17, 2020	Randonnée libre	
18	lundi, août 24, 2020	Sortie finale ( <i>Tailgate Party</i> )	Fêter la fin de la saison