

#	Date	Type d'Entraînement	Apprentissage
1	Lundi 17 Mai 2021	Relais simple	Prendre des relais de façon sécuritaire et efficace en groupe en formation file indienne
2	Lundi 24 Mai 2021	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 31 Mai 2021	Intervalles # 1 (Puissance aérobie maximale - PAM - et V O ₂ max)	Améliorer votre puissance durant les efforts d'une durée de 5 à 7 minutes
4	Lundi 7 Juin 2021	Technique en Montée	Gérer votre effort et utiliser votre vélo correctement et efficacement dans les montées
5	Lundi 14 Juin 2021	Randonnée Libre	
6	Lundi 21 Juin 2021	Relais en double (roue)	Effectuer des relais de façon sécuritaire et efficace en groupe en formation double
7	Lundi 28 Juin 2021	Intervalles # 2 (Puissance anaérobie)	Améliorer votre puissance durant des efforts courts de 30 à 90 secondes
8	Lundi 5 Juillet 2021	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 12 Juillet 2021	Intervalles # 3 (Puissance aérobie)	Améliorer votre puissance durant des efforts d'une durée de 20 à 60 minutes
10	Lundi 19 Juillet 2021	Randonnée Libre	
11	Lundi 26 Juillet 2021	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 2 Août 2021	Intervalles # 4 (Puissance aérobie maximale)	Améliorer votre puissance durant les efforts d'une durée de 5 à 7 minutes
13	Lundi 9 Août 2021	Parcours d'habiletés	Développer vos habiletés pour éviter efficacement les obstacles potentiels sur la route et accroître votre sécurité
14	Lundi 16 Août 2021	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 23 Août 2021	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