



ASSOCIATION SPORTIVE KARUKERA BIKE'S LAND

Espace d'accueil de formation d'entraînement d'activité sport de cyclisme cfevkl. Route du gymnase de Blachon Lamentin GUADELOUPE

Tel: 0690 39 19 58 Email: cfev.karukerabikesland@orange.fr web: karukerabikesland.com facebook: cfevkl.

J'apprends mes passions sportives école de vélo ! Avec mon cfevkl.

ACTIVITE D'ANIMATION DE FORMATION D'ENTRAINEMENT SPORTIVE DE CYCLISME

THEME		OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE	JANVIER	FEVIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET
Atelier Animation		1^{er} Cycle Formation d'apprentissage : Préparation Physique Générale (P.P.G)		2^{ème} Cycle Formation d'apprentissage: Préparation Physique Spécifique (P.P.S)		3^{ème} Cycle Formation d'apprentissage : Préparation Physique Auxiliaire (P.P.A)		4^{ème} Cycle Formation d'apprentissage: Préparation Physique Objectif (P.P.O)		5^{ème} Cycle Formation d'apprentissage: Préparation Physique Evaluation (P.P.E)	
Séance de formation technico tactique à la pratique de Cyclisme Traditionnel.											
1^{ER} semaine C.T	MERCREDI	Endurance aérobie (endurance de base et critique basse)	Vitesse (sprintes courts et longs)	Résistance (capacité et puissance lactique)	Puissance aérobie (PMA)	Résistance (Capacité et puissance lactique)	Seuil anaérobie (endurance critique haute)	Résistance (capacité et puissance lactique)	CONTRE LA MONTRE	VITESSE SPRINTS	ROUTE
	SAMEDI	Etre capable de prolonger un effort sur la durée de (2h à 7h et +)	Se mettre « à bloc » sur un effort très court (30'' à 2')	Etres capable de maintenir un effort de haute intensité plusieurs dizaine de min.	Etres capable de produire un effort maximal pendant 1 à 10 minutes	Etre capable de prolonger un effort sur la durée de (2h à 7h et +)	Produire un effort de quelque seconde =sprinter	Jeux de connaissance général QCM	VITESSE-SPRITE	ROUTE	CONTRE LA MONTRE
Séance de formation tactique technique à la pratique Vélo Tous Terrain.											
2^Eme semaine VTT	MERCREDI	Endurance aérobie (endurance de base et critique basse)	Vitesse (sprintes courts et longs)	Résistance (capacité et puissance lactique)	Puissance aérobie (PMA)	Résistance (Capacité et puissance lactique)	Seuil anaérobie (endurance critique haute)	Enduro jeune	Cross-country XCO	Short track XCE	TRIAL
	SAMEDI	Jeux trial	Orientation	Cross-country XCO	Short track XCE	Descente	Slalom parallèle	Enduro jeune	Cross-country XCO	Short track XCE	TRIAL
Séance de formation technico tactique à la pratique du Cyclisme Traditionnel.											
3^{ème} semaine C.T	MERCREDI	Endurance aérobie (endurance de base et critique basse)	Vitesse (sprintes courts et longs)	Résistance (capacité et puissance lactique)	Puissance aérobie (PMA)	Résistance (Capacité et puissance lactique)	Seuil anaérobie (endurance critique haute)	Résistance (capacité et puissance lactique)	CONTRE LA MONTRE	VITESSE SPRINTS	ROUTE
	SAMEDI	Etre capable de prolonger un effort sur la durée de (2h à 7h et +)	Se mettre « à bloc » sur un effort très court (30'' à 2')	Etres capable de maintenir un effort de haute intensité plusieurs dizaine de min.	Etres capable de produire un effort maximal pendant 1 à 10 minutes	Etre capable de prolonger un effort sur la durée de (2h à 7h et +)	Produire un effort de quelque seconde =sprinter	Jeux de connaissance général QCM	VITESSE-SPRITE	ROUTE	CONTRE LA MONTRE
Séance de formation tactique technique à la pratique Vélo Tous Terrain.											
4^{ème} semaine VTT	MERCREDI	Endurance aérobie (endurance de base et critique basse)	Vitesse (sprintes courts et longs)	Résistance (capacité et puissance lactique)	Puissance aérobie (PMA)	Résistance (Capacité et puissance lactique)	Seuil anaérobie (endurance critique haute)	Enduro jeune	Cross-country XCO	Short track XCE	TRIAL
	SAMEDI	Jeux trial	Orientation	Cross-country XCO	Short track XCE	Descente	Slalom parallèle	Enduro jeune	Cross-country XCO	Short track XCE	TRIAL
Période préparation physique sportives					Saisons de compétitions sportives régionales						