

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT			JOURNAL DE BORD - À compléter après chaque séance		
	Description	Durée (min)	Durée (min) effectuée	Fréquence cardiaque moyenne (si connue)	Comment s'est passé l'entraînement ?
SEMAINE 1					
Séance 1	Entraînement modéré · Essayez de pédaler en souplesse, entre 90 et 100 tours par minute · Rythme modéré, la discussion est toujours parfaitement possible · Entre 60 % et 70 % de la fréquence cardiaque maximale	35			
Séance 2	Entraînement modéré · Essayez de pédaler en souplesse, entre 90 et 100 tours par minute · Rythme modéré, la discussion est toujours parfaitement possible · Entre 60 % et 70 % de la fréquence cardiaque maximale	40			
Séance 3		0			
TOTAL		75			
SEMAINE 2					
Séance 1	Entraînement modéré · Essayez de pédaler en souplesse, entre 90 et 100 tours par minute · Rythme modéré, la discussion est toujours parfaitement possible · Entre 60 % et 70 % de la fréquence cardiaque maximale	45			
Séance 2	Entraînement modéré · Essayez de pédaler en souplesse, entre 90 et 100 tours par minute · Rythme modéré, la discussion est toujours parfaitement possible · Entre 60 % et 70 % de la fréquence cardiaque maximale	50			
Séance 3		0			
TOTAL		95			
SEMAINE 3					
Séance 1	Entraînement modéré · Essayez de pédaler en souplesse, entre 90 et 100 tours par minute · Rythme modéré, la discussion est toujours parfaitement possible · Entre 60 % et 70 % de la fréquence cardiaque maximale	55			
Séance 2	Entraînement modéré · Essayez de pédaler en souplesse, entre 90 et 100 tours par minute · Rythme modéré, la discussion est toujours parfaitement possible · Entre 60 % et 70 % de la fréquence cardiaque maximale	60			
Séance 3		0			
TOTAL		115			

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT			JOURNAL DE BORD - À compléter après chaque séance		
	Description	Durée (min)	Durée (min) effectuée	Fréquence cardiaque moyenne (si connue)	Comment s'est passé l'entraînement ?
SEMAINE 4					
Séance 1	·Entraînement modéré · Essayez de pédaler en souplesse, entre 90 et 100 tours par minute · Rythme modéré, la discussion est toujours parfaitement possible · Entre 60 % et 70 % de la fréquence cardiaque maximale	65			
Séance 2	·Entraînement modéré · Essayez de pédaler en souplesse, entre 90 et 100 tours par minute · Rythme modéré, la discussion est toujours parfaitement possible · Entre 60 % et 70 % de la fréquence cardiaque maximale	70			
Séance 3		0			
TOTAL		135			
SEMAINE 5					
Séance 1	·Entraînement modéré · Essayez de pédaler en souplesse, entre 90 et 100 tours par minute · Rythme modéré, la discussion est toujours parfaitement possible · Entre 60 % et 70 % de la fréquence cardiaque maximale	45			
Séance 2	·Échauffement sans forcer	10			
	· Essayez de pédaler en souplesse, entre 90 et 100 tours par minute · Entraînement intensif. La discussion avec des phrases courtes reste possible mais est bien plus difficile. Entre 70 % et 80 % de la fréquence cardiaque maximale	20			
	·Retour au calme, rythme plus lent	10			
Séance 3	·Entraînement modéré · Essayez de pédaler en souplesse, entre 90 et 100 tours par minute · Rythme modéré, la discussion est toujours parfaitement possible · Entre 60 % et 70 % de la fréquence cardiaque maximale	60			
TOTAL		145			
SEMAINE 6					
Séance 1	·Entraînement modéré · Essayez de pédaler en souplesse, entre 90 et 100 tours par minute · Rythme modéré, la discussion est toujours parfaitement possible · Entre 60 % et 70 % de la fréquence cardiaque maximale	45			
Séance 2	·Échauffement sans forcer	10			
	· Essayez de pédaler en souplesse, entre 90 et 100 tours par minute · Entraînement intensif. La discussion avec des phrases courtes reste possible mais est bien plus difficile. Entre 70 % et 80 % de la fréquence cardiaque maximale	30			
	·Retour au calme, rythme plus lent	10			
Séance 3	·Entraînement modéré · Essayez de pédaler en souplesse, entre 90 et 100 tours par minute · Rythme modéré, la discussion est toujours parfaitement possible · Entre 60 % et 70 % de la fréquence cardiaque maximale	70			
TOTAL		165			

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT			JOURNAL DE BORD - À compléter après chaque séance		
	Description	Durée (min)	Durée (min) effectuée	Fréquence cardiaque moyenne (si connue)	Comment s'est passé l'entraînement ?
SEMAINE 7					
Séance 1	·Entraînement modéré ·Essayez de pédaler en souplesse, entre 90 et 100 tours par minute ·Rythme modéré, la discussion est toujours parfaitement possible ·Entre 60 % et 70 % de la fréquence cardiaque maximale	45			
Séance 2	·Échauffement sans forcer	10			
	·Essayez de pédaler en souplesse, entre 90 et 100 tours par minute	30			
	·Entraînement intensif. La discussion avec des phrases courtes reste possible mais est bien plus difficile. Entre 70 % et 80 % de la fréquence cardiaque maximale ·Retour au calme, rythme plus lent	10			
Séance 3	·Entraînement modéré ·Essayez de pédaler en souplesse, entre 90 et 100 tours par minute ·Rythme modéré, la discussion est toujours parfaitement possible ·Entre 60 % et 70 % de la fréquence cardiaque maximale	90			
TOTAL		185			
SEMAINE 8					
Séance 1	·Entraînement modéré ·Essayez de pédaler en souplesse, entre 90 et 100 tours par minute ·Rythme modéré, la discussion est toujours parfaitement possible ·Entre 60 % et 70 % de la fréquence cardiaque maximale	60			
Séance 2	·Essayez de pédaler en souplesse, entre 90 et 100 tours par minute	40			
	·Rythme modéré, la discussion est toujours parfaitement possible				
	·Entre 60 % et 70 % de la fréquence cardiaque maximale				
Séance 3	·Entraînement modéré ·Essayez de pédaler en souplesse, entre 90 et 100 tours par minute ·Rythme modéré, la discussion est toujours parfaitement possible ·Entre 60 % et 70 % de la fréquence cardiaque maximale	90			
TOTAL		190			

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT			JOURNAL DE BORD - À compléter après chaque séance		
	Description	Durée (min)	Durée (min) effectuée	Fréquence cardiaque moyenne (si connue)	Comment s'est passé l'entraînement ?
SEMAINE 9					
Séance 1	Entraînement modéré · Essayez de pédaler en souplesse, entre 90 et 100 tours par minute · Rythme modéré, la discussion est toujours parfaitement possible · Entre 60 % et 70 % de la fréquence cardiaque maximale	45			
Séance 2	Entraînement modéré · Essayez de pédaler en souplesse, entre 90 et 100 tours par minute · Rythme modéré, la discussion est toujours parfaitement possible · Entre 60 % et 70 % de la fréquence cardiaque maximale	60			
Séance 3	Entraînement modéré · Essayez de pédaler en souplesse, entre 90 et 100 tours par minute · Rythme modéré, la discussion est toujours parfaitement possible · Entre 60 % et 70 % de la fréquence cardiaque maximale · Vous pouvez effectuer quelques changements de rythme en restant à l'aise, sans jamais perdre votre souffle ! Fréquence cardiaque entre 70 % et 80 % de la fréquence maximale	105			
TOTAL		210			
SEMAINE 10					
Séance 1	Entraînement modéré · Essayez de pédaler en souplesse, entre 90 et 100 tours par minute · Rythme modéré, la discussion est toujours parfaitement possible · Entre 60 % et 70 % de la fréquence cardiaque maximale	45			
Séance 2	Entraînement modéré · Essayez de pédaler en souplesse, entre 90 et 100 tours par minute · Rythme modéré, la discussion est toujours parfaitement possible · Entre 60 % et 70 % de la fréquence cardiaque maximale	60			
Séance 3	Entraînement modéré · Essayez de pédaler en souplesse, entre 90 et 100 tours par minute · Rythme modéré, la discussion est toujours parfaitement possible · Entre 60 % et 70 % de la fréquence cardiaque maximale · Vous pouvez effectuer quelques changements de rythme en restant à l'aise, sans jamais perdre votre souffle ! Fréquence cardiaque entre 70 % et 80 % de la fréquence maximale	110			
TOTAL		215			

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT			JOURNAL DE BORD - À compléter après chaque séance		
	Description	Durée (min)	Durée (min) effectuée	Fréquence cardiaque moyenne (si connue)	Comment s'est passé l'entraînement ?
SEMAINE 11					
Séance 1	Entraînement modéré - Essayez de pédaler en souplesse, entre 90 et 100 tours par minute - Rythme modéré, la discussion est toujours parfaitement possible - Entre 60 % et 70 % de la fréquence cardiaque maximale	60			
Séance 2	Entraînement modéré - Essayez de pédaler en souplesse, entre 90 et 100 tours par minute - Rythme modéré, la discussion est toujours parfaitement possible - Entre 60 % et 70 % de la fréquence cardiaque maximale	60			
Séance 3	Entraînement modéré - Essayez de pédaler en souplesse, entre 90 et 100 tours par minute - Rythme modéré, la discussion est toujours parfaitement possible - Entre 60 % et 70 % de la fréquence cardiaque maximale - Vous pouvez effectuer quelques changements de rythme en restant à l'aise, sans jamais perdre votre souffle ! Fréquence cardiaque entre 70 % et 80 % de la fréquence maximale	115			
TOTAL		235			
SEMAINE 12					
Séance 1	Entraînement modéré - Essayez de pédaler en souplesse, entre 90 et 100 tours par minute - Rythme modéré, la discussion est toujours parfaitement possible - Entre 60 % et 70 % de la fréquence cardiaque maximale	60			
Séance 2	Entraînement modéré - Essayez de pédaler en souplesse, entre 90 et 100 tours par minute - Rythme modéré, la discussion est toujours parfaitement possible - Entre 60 % et 70 % de la fréquence cardiaque maximale	45			
OBJECTIF	- Vous roulez à l'aise - Essayez de pédaler en souplesse, entre 90 et 100 tours par minute	50 km (120-180')			
TOTAL		225 - 285			