

PHASE III

Posologie

**2 fois par semaine, ne pas faire le jour avant une course ni 2 jours de suite.
 De plus cet entraînement s'exécute sur circuit routier (style boulevard Talbot)**

Phase III de 60 minutes

10 minutes de mise en jambes + 2 blocs de 16 minutes entrecoupé de 4:30 de repos et 2 blocs de 8 minutes entrecoupé de 3 minutes de repos + 2 minutes de retour au calme

Bloc	Séries	fraction d'effort, intensité élevé (min:sec)	Récupération incomplète, intensité modéré (min:sec)	Récupération complète, intensité très faible (min:sec)
MISE EN JAMBES 10 MINUTES				
1	1	02:30	02:00	
	2	02:30	02:00	
	3	02:30		04:30
*2	1	00:30	01:00	
	2	00:30	01:00	
	3	00:30	01:00	
	4	00:30		03:00
3	1	02:30	02:00	
	2	02:30	02:00	
	3	02:30		04:30
*4	1	00:30	01:00	
	2	00:30	01:00	
	3	00:30	01:00	
	4	00:30		03:00
RETOUR AU CALME, MOULINAGE 2 MINUTES				

*** le départ du sprint s'effectue debout jusqu'à la vitesse de pointe (explosion)**