

## PHASE IV

### 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 IV de 75 minutes

**10 minutes de mise en jambes + 2 blocs de 5 minutes entrecoupé de 2:30 de repos, 1 blocs de 10 minutes entrecoupé de 3 minutes de repos, 1 bloc 16 minutes entrecoupé de 4:30 de repos et 1 bloc de 26 minutes entrecoupé de 4:30 minutes de repos + 2 minutes de retour au calme**

Bloc	Séries	Fraction d'effort, intensité élevé (min:sec)	Récupération incomplète, intensité faible (min:sec)	Récupération complète, intensité très faible (min:sec)
<b>MISE EN JAMBES 10 MINUTES</b>				
<b>*1</b>	1	00:40	00:20	
	2	00:40	00:20	
	3	00:40		02:20
<b>2</b>	1	01:00	01:00	
	2	01:00	01:00	
	3	01:00	01:00	
	4	01:00		03:00
<b>*3</b>	1	02:30	02:00	
	2	02:30	02:00	
	3	02:30		04:30
<b>4</b>	1	03:00	02:00	
	2	01:30	01:00	
	3	03:00	02:00	
	4	01:30	01:00	
	5	03:00	02:00	
	6	01:30		04:30
<b>*5</b>	1	00:20	00:40	
	2	00:20	00:40	
	3	00:20		02:20
<b>RETOUR AU CALME, MOULINAGE 3 MINUTES</b>				

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