



romainsportscience.com

*Entraînement, Bien-être et Sciences du Sport*

Exemple d'un stage d'entraînement de cyclisme. Chaque stage sera aussi unique que le sont les participants, adaptés aux besoins de chacun. Si vous voulez vous entraîner sur une variable spécifique (e.g., force-puissance en montée ou autre) alors j'inclurai dans le programme des séances spécifiques au développement de la force-puissance.

	<b>Matin</b>	<b>Après-midi</b>	<i>Au moment qui convient</i>
<b>Jour 1</b>	Arrivée. Introduction. Séance facile, sur petit plateau seulement 1h.		
<b>Jour 2</b>	Réveil musculaire – Prép. Physique (Spécifique au cyclisme).	1h30 facile, autour de l'Abbaye de Frigolet.	
<b>Jour 3</b>	Test de terrain* suivi par 20-30 min. récupération.	1h facile, parcours plat.	<i>Balade touristique.</i>
<b>Jour 4</b>	Prép. Physique (Spécifique au cyclisme).	1h facile, parcours plat.	
<b>Jour 5</b>	A jeun** – Séance de 3h autour des Baux de Provence.		<i>Balade touristique.</i>
<b>Jour 6</b>	Séance de 2h comprenant des répétitions en montée, allure basée sur vos résultats de tests de terrain***	Séminaire.	
<b>Jour 7</b>	Repos ou séance très légère (dépendra de l'heure de départ).		

\* *Test de terrain est planifié pour Jour 3 pour permettre une adaptation – environ 48 heures après arrivée (peut changer en fonction d'où vous venez).*

\*\* *Alimentation pendant la séance.*

\*\*\* *Tous les participants reçoivent un rapport détaillant leurs résultats, comprenant leurs zones d'entraînement et des conseils.*

**Romain Denis** (MPhil, CSci)

Physiologiste de l'effort

Educateur Sportif

Site : [romainsportscience.com](http://romainsportscience.com)

Mél: [info@romainsportscience.com](mailto:info@romainsportscience.com)

[Facebook](#)

*Entraînement, Bien-être et Sciences du Sport*