

Endurance – Mountainbike (Cross Country)

Le passe-partout

Phase préparatoire 1 – bases

Promenade du dimanche

10-14 15-20 20+

Comment? Sortie en montagne (terrain vallonné) durant deux heures avec des changements de rythme (intensité basse à moyenne).

Pourquoi? Développer la capacité aérobie.

Méthode: continue à durée variable.

Premiers tours de roue

10-14 15-20 20+

Comment? Sortie sur terrain plus ou moins plat, de deux à quatre heures. Individuellement en principe, parfois en groupe pour éviter la monotonie. Choisir des routes peu fréquentées pour effectuer des jeux de courses (changements de tête, relais, roue belge, etc.)

Pourquoi? Développer la capacité aérobie.

Méthode: continue.

Phase préparatoire 2

Des hauts et des bas

15-20 20+

Comment? Rouler sur un terrain vallonné, avec des changements de rythme (intensité moyenne à élevée). Dans les montées, cadences de 60 à 70 tours/minute (intensité élevée). Pauses actives à intensité moyenne.

Pourquoi? Améliorer les capacités aérobie et anaérobie, de même que l'endurance de force.

Méthode: par intervalles intensive.

Gymkhana

15-20 20+

Comment? Enchaîner des stations techniques courtes et intenses, par deux ou en groupe, pendant 10 sec: 1. serpentine (slalom); 2. descente raide et technique; 3. parcours d'obstacles (troncs d'arbres); 4. portage sur obstacles; 5. course en montée (vélo sur l'épaule); 6. virages courts.

Pauses: 15 sec de léger pédalage jusqu'au poste suivant.

2 séries de 3 à 5 répétitions du parcours. Pause entre les séries: 10 min de pédalage tranquille.

Pourquoi? Optimiser la capacité de performance spécifique à la compétition et améliorer l'endurance-force.

Méthode: intermittente.

Phase compétitive

Résiste!

15-20 20+

Comment? Enchaîner des séquences à haute intensité sur des routes vallonnées: 3 séries de 4 x 75 sec à intensité maximale, avec 2 min de pause active entre les répétitions et 10 min de pédalage léger entre les séries.

Pourquoi? Développer la capacité anaérobie.

Méthode: par répétitions.

Pédalage-éclair

15-20 20+

Comment? Enchaîner des séquences courtes et intenses (3 x 1000m) avec fréquence de pédalage élevées (env. 140 tours/min). Pauses actives entre les répétitions.

Variante: 2 à 4 répétitions de pédalage intensif.

Pourquoi? Améliorer l'endurance-vitesse (anaérobie).

Méthode: par intervalles intensive.