

CLM INDIVIDUEL | VERSION COURTE (fortes chaleurs)

12:00 *Heure de départ*

H- 3:30 **8:30** **Début du dernier repas ou collation**

Phase		
Durée	H de début	Phase 1 Préparatifs & reconnaissance
10:50		Début de la mise en route
H- 1:10	0:15	10:50 Réveil musculaire sur le circuit - mise en route progressive
H- 0:55	0:20	11:05 Préparation des affaires

Phase		
Durée	H de début	Phase 2 Echauffement sur HT 20'
11:25		Début de l'échauffement sur HT
H- 0:35	0:03	11:25 Mise en route progressive libre i1/i2
H- 0:32	0:02	11:28 1x(1' i3 >105rpm + 1' i3 <75rpm)
H- 0:30	0:01	11:30 Récupération active i1/i2
H- 0:29	0:03	11:31 Sprint 7" Puis récupération active i1/i2
H- 0:26	0:02	11:34 1x(30" i3 + 60" i4 + 30" i5) <i>Gestion aux sensations</i>
H- 0:24	0:02	11:36 Récupération active i1/i2
H- 0:22	0:04	11:38 2' i3 + 2' allure clm, implication position <i>Gestion aux sensations</i>
H- 0:18	0:03	11:42 Récupération active i1/i2
H- 0:15	11:45	Descente HT

Phase		
Durée	H de début	Phase 3 Derniers préparatifs 15'
H- 0:15	0:15	11:45 Derniers préparatifs, tenue de course, radio... etc Puis proche aire de départ, entretien des acquis, pas de sprint long
12:00		Départ

Notes :

Alimentation & hydratation

Conseils par rapport aux conditions

- Limiter l'exposition au soleil les heures avant le CLM
- Limiter la durée globale de la mise en route & de l'échauffement
- Ne pas s'entêter à maintenir les intensités si mauvaises sensations, la perception de l'effort est différente sous la chaleur VS condition normales
- Prévoir de quoi se rafraîchir (brumisateurs avec eau fraîche, serviettes imbibées dans une glacière, gilet rafraîchissant...)
- Zone d'échauffement au frais
- Combinaison manches courtes, réflexion autour de l'utilité des couvres chaussures, casque avec aérations

CLM INDIVIDUEL | VERSION LONGUE (chrono court)

11:00	Heure de départ
190	FC max
50	FC repos

H- 3:30 7:30 Début du dernier repas ou collation

Alimentation & hydratation	

Phase			
Durée	H de début	Phase 1 Préparatifs & reconnaissance	
9:37		Début de la mise en route	
H- 1:23	0:20	9:37	Réveil musculaire sur le circuit - mise en route progressive
H- 1:03	0:20	9:57	Préparation des affaires

Phase					
Durée	H de début	Phase 2 Echauffement sur HT 28'		FC cible	
10:17		Début de l'échauffement sur HT			
H- 0:43	0:05	10:17	Mise en route progressive libre i1/i2	i1	120 134
H- 0:38	0:04	10:22	2x(1' i3 >105rpm + 1' i3 <75rpm)	i2	134 148
H- 0:34	0:01	10:26	Récupération active i1/i2	i3	148 162
H- 0:33	0:03	10:27	Sprint 7" Puis récupération active i1/i2	i4	162 176
H- 0:30	0:04	10:30	2x(30" i3 + 60" i4 + 30" i5)	i5	176 190
H- 0:26	0:02	10:34	Récupération active i1/i2	i6	Effort max
H- 0:24	0:06	10:36	2' i3 + 3' allure clm (i4) implication position + 1' i5	i7	sans gestion
H- 0:18	0:03	10:42	Récupération active i1/i2		
H- 0:15	10:45		Descente HT		

Phase			
Durée	H de début	Phase 3 Derniers préparatifs 15'	
H- 0:15	0:15	10:45	Derniers préparatifs, tenue de course, radio... etc Puis proche aire de départ, entretien des acquis, pas de sprint long
11:00		Départ	

Notes :

CLM PAR EQUIPE

10:00	Heure de départ
190	FC max
50	FC repos

H- 3:00 **7:00 Début du dernier repas ou collation**

Phase			
Durée	H de début	Phase 1 Préparatifs & reconnaissance	
	8:29	Début de la mise en route	
H- 1:31	0:30	8:29	Réveil musculaire sur le circuit - mise en route progressive - 2X 5' de relais i3 20" par relais
H- 1:01	0:20	8:59	Préparation des affaires

Alimentation & hydratation	

Phase					
Durée	H de début	Phase 2 Echauffement sur HT 26'		FC cible	
	9:19	Début de l'échauffement sur HT			
H- 0:41	0:08	9:19	Mise en route progressive libre i1/i2	i1	120 134
H- 0:33	0:02	9:27	1x(1' i3 >105rpm + 1' i3 <75rpm)	i2	134 148
H- 0:31	0:01	9:29	Récupération active i1/i2	i3	148 162
H- 0:30	0:02	9:30	Sprint 7" Puis récupération active i1/i2	i4	162 176
H- 0:28	0:02	9:32	1x(30" i3 + 60" i4 + 30" i5)	i5	176 190
H- 0:26	0:02	9:34	Récupération active i1/i2	i6	Effort max
H- 0:24	0:04	9:36	2x(30" i5/i6 allure relais CLM implication position + 1'30 i3)	i7	sans gestion
H- 0:20	0:05	9:40	Récupération active		
H- 0:15	9:45	Descente HT			

Phase			
Durée	H de début	Phase 3 Derniers préparatifs 15'	
H- 0:15	0:15	9:45	Derniers préparatifs, tenue de course, radio... etc Puis proche aire de départ, entretien des acquis, pas de sprint long
	10:00	Départ	

Notes :

Si niveau de fatigue prononcé ou timing serré : Supprimer une série de force vélocité & une série du dernier exercice (= -4')

AVANT COURSE EN LIGNE | ACTIVATION IMPORTANTE

11:00	Heure de départ
190	FC max
50	FC repos

Durée : 19'
Objectif : Echauffement sérieux, début de course très important

Allimentation - Hydratation

H- 3:00 **8:00 Début du dernier repas ou collation**

Phase		Description du travail à réaliser	FC cible		
Durée	H de début		i1	i2	i3
10:21		Début de l'échauffement sur HT			
H- 0:39	0:05	10:21	Mise en route progressive libre	120	134
H- 0:34	0:04	10:26	2x(1' i3 >105rpm + 1' i3 <75rpm)	134	148
H- 0:30	0:02	10:30	Récupération active	148	162
H- 0:28	0:04	10:32	2x(30" i3 + 60" i4 + 30" i5)	162	176
H- 0:24	0:04	10:36	Récupération active i1/i2 3' Sprint 7" au bout d'une minute	176	190
H- 0:20	10:40	Descente HT			

Phase		Derniers préparatifs
Durée	H de début	
H- 0:20	0:20	10:40
	11:00	Départ

Notes :

AVANT COURSE EN LIGNE | ACTIVATION MOYENNE

11:27	Heure de départ
190	FC max
50	FC repos

Durée : 16'
 Objectif : Echauffement en routine d'avant course, conditions neutres.

Allimentation - Hydratation

H- 3:00 **8:27 Début du dernier repas ou collation**

Phase		Description du travail à réaliser	FC cible		
Durée	H de début		i1	i2	i3
10:41		Début de l'échauffement sur HT			
H- 0:46	0:05	10:41	Mise en route progressive libre	120	134
H- 0:41	0:04	10:46	2x(1' i3 >105rpm + 1' i3 <75rpm)	134	148
H- 0:37	0:02	10:50	Récupération active	148	162
H- 0:35	0:02	10:52	1x(30" i3 + 60" i4 + 30" i5)	162	176
H- 0:33	0:03	10:54	Récupération active i1/i2 3' Sprint 7" au bout d'une minute	176	190
H- 0:30	10:57	Descente HT			

Phase		Derniers préparatifs
Durée	H de début	
H- 0:30	0:30	10:57
	11:27	Départ

Notes :

AVANT COURSE EN LIGNE | ACTIVATION LEGERE

11:00	Heure de départ
190	FC max
50	FC repos

Durée : 12'
 Objectif : Légère activation pour ne pas subir le départ

Allimentation - Hydratation

H- 3:00 **8:00** Début du dernier repas ou collation

Phase		Description du travail à réaliser	FC cible		
Durée	H de début		i1	i2	i3
10:28		Début de l'échauffement sur HT			
H- 0:32	0:05	10:28	Mise en route progressive libre	120	134
H- 0:27	0:04	10:33	2x(1' i3 >105rpm + 1' i3 <75rpm)	134	148
H- 0:23	0:03	10:37	Récupération active i1/i2 3' Sprint 7" au bout d'une minute	148	162
10:40		Descente HT			

Phase		Description du travail à réaliser
Durée	H de début	
11:00		Départ

Notes :