



# Entrainements vélo du SHT du samedi matin

**Reprise le Samedi 2 Novembre**  
**RDV 9h45 pour tous**



*Lilian*



**RDV sur le parking de l'école de musique de Sautron,  
pour des entrainements par groupes de niveau**



**Séance Visio sur HT  
quand la météo extérieure n'est adaptée**

# DÉROULEMENT DES ENTRAÎNEMENTS SUR ROUTE 2024/2025



**1<sup>er</sup> départ « en option » pour les groupes 1&2:**

- Une boucle identique chaque samedi
- Créer un peu de fatigue en endurance fondamentale

**RDV &  
BREIFING  
10' AVANT**

**2<sup>ème</sup> départ pour l'ensemble des groupes:**

- Travail spécifique par groupe de niveau.
- Puis retour pour +/- 12h

	1er départ	2ème Départ
Novembre		
Décembre	9h15	10h
Janvier		
Février	8h45	9h15
Mars	8h15	8h45

**Soyez à l'heure car on attend pas les retardataires ... la 1<sup>ère</sup> fois ça surprend, et on s'adapte vite les fois suivantes!**



# Saint Herblain Triathlon

Swim Bike Run ... Since 2002

**VOUS RETROUVerez  
SUR LE SITE DU CLUB**

**CHAQUE VENDREDI,  
LA SEANCE DU  
SAMEDI MATIN**



**1<sup>ère</sup> Boucle 14kms**

**9h15** 1<sup>er</sup> Départ Gp1&2  
**9h45** RDV pour tous et Briefing  
**Juste après** Départ pour tous (Gp1/2/3/4)  
**12h00** Fin d'entrainement

**5kms**  
Travail en vitesse  
Travail en Force

**Gp 1: 62 kms**  
x5 montées  
**Gp 2: 60 kms**  
x5 montées  
**Gp 3: 55 kms**  
x5 montées  
**Gp 4: 50 kms**  
x4 montées

**Thème de la séance: Travail de Force/Vélocité sur Circuit**

# 4 groupes pour progresser à votre niveau

**Groupe 1**  
le groupe des  
« **et** »

Je sais rouler vite  
**et**  
en groupe



Gauthier

Gilles

**Groupe 2**  
le groupe des  
« **ou** »

Je sais rouler vite  
**ou**  
en groupe



Hugues

Fred

**Groupe 3**  
le groupe des  
« **pas encore** »

Je ne sais **pas encore**  
rouler vite et en groupe



Christine

Alban

**Groupe 4**  
le groupe des  
« **mais** »

Je ne veux pas rouler vite  
**mais**  
en groupe

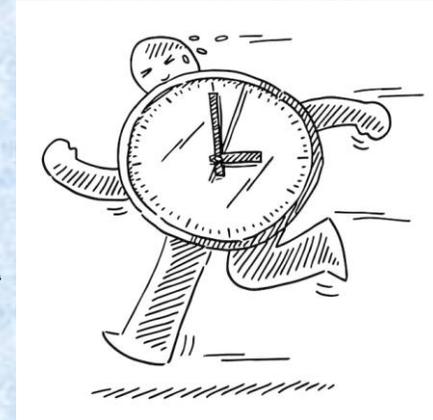
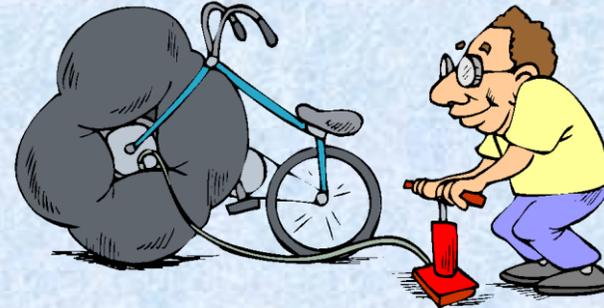


Isabelle

Guénola

# THEMES ET CONSIGNES

# Ce qui est obligatoire:



MOIS	THEMES	INTENSITE
NOVEMBRE	Force/Vélocité	Tranquille c'est la reprise
DÉCEMBRE		+
JANVIER	Puissance Cadence	++
FÉVRIER	Puissance Endurance Fondamentale	++
MARS		+++
AVRIL	STAGE	+++ ...+





### Séance SHT n°3

	Temps	Cad.		Zone Intensité
		Niv 1	Niv 2	
Echauffement	5'	libre		I1
	5'	90 et +		I2
perception intensité	1'	50		I1
	1'	90		I2
	1'	110	100	I3
	1'	50		I1
	1'	90		I2
	1'	110	100	I3
recup	2'	libre		I1
Travail (sur) Vélocité	1'	100	95	I2
	30"	libre		I1
	1'	110	100	I2
	30"	libre		I1
	1'	120	105	I2
	30"	libre		I1
	1'	130	110	I2
	30"	libre		I1
	1'	120	105	I2
	30"	libre		I1
	1'	110	100	I2
	30"	libre		I1
	1'	100	95	I2
	30"	libre		I1
recup	30"	libre		I1
Travail de Force	1'	50/60 Jamb G.		I2
	1'	50/60 2 Jambes		I2
	1'	50/60 Jamb D.		I2
	1'	Récup		I1
	1'	50/60 Jamb G.		I2
	1'	50/60 2 Jambes		I2
	1'	50/60 Jamb D.		I2
	3'	Récup		I1
Retour au calme	5'	LIBRE		
	1h05			

# DÉROULEMENT DES ENTRAÎNEMENTS HT

En cas de mauvais temps, vous serez prévenu par Whatsapp et sur le groupe FB SHT, au plus tard le Vendredi à 20h.

## RDV en visio sur Zoom à 9h15: :

- Anticipez la mise en route de la séance
- Un temps convivial

## Début de séance à 9h30:

- Travail rythmé sur 1h/1h15 axé sur les mêmes thèmes que les séances routes
- **Séances plus courtes mais aussi plus qualitatives** qu'en extérieur, surtout quand la météo n'est pas bonne

**OBJECTIF:**  
*« Garder une séance vélo qualitative quand la météo ne permet pas de le faire en extérieur »*

**Pour les entrainements Visio sur HT.**  
 2 outils indispensables .... En plus de votre HT:  
 ❖ Ceinture Cardio  
 ❖ Capteur de cadence.

# ET POUR ALLER PLUS LOIN ...

En plus des entrainements du SHT,  
de Novembre à Février

**1 séance Hebdo**  
**chaque mercredi soir en Visio:**

- 1 vélo
- 1 Home Trainer
- 1 Capteur de Puissance

## FAITES LE CHEZ VOUS MAIS PAS TOUT SEUL



*A PLUSIEURS C'EST PLUS FACILE*

**SEANCES HOME TRAINER  
HIVERNALES EN VISIO**



*Chaque mercredi soir  
de Novembre à Février*