

# Programme entraînement CL -1 Izeron

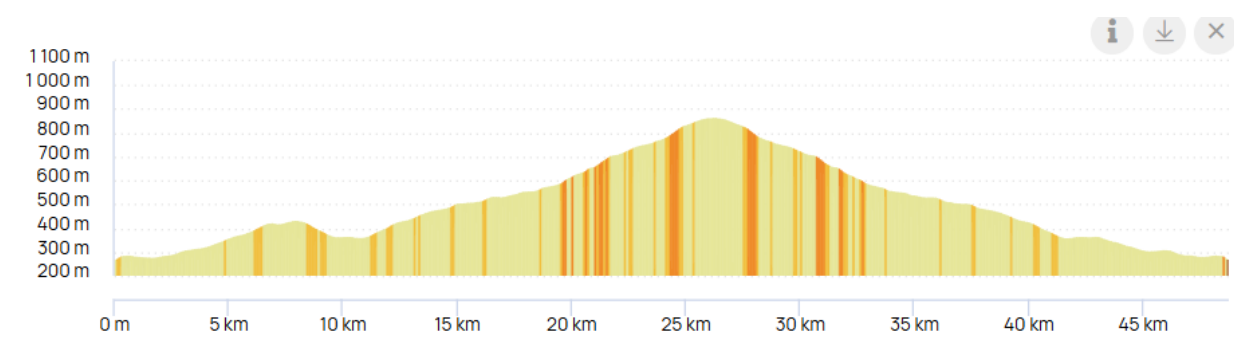
## Thème à travailler : Cardio- Début de saison

Durée : 2 H maxi – 50 km

Parcours :

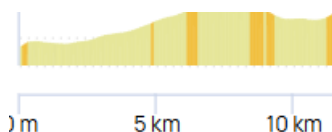
[Saint-Genis-les-Ollières - Entraînement spécifique CL1- Izeron | OpenRunner](#)

Numéro: Openrunner : 20533567



## Exercices à réaliser :

1 Echauffement : 10 km Braquet 34-27



2 Changement de braquet 34/19 Pendant 5 minutes

3 Faire 5 accélérations de 30 sec et récupération 1 min

Braquet accélération : 34/15

Braquet de récupération 34/19

4 Longue récupération 10 Min 34/19

5 : Cinq accélérations de 45 sec et récupération 1 mn 30

Braquet accélération : 34/14

Braquet de récupération 34/19

6 : Longue récupération 34/19

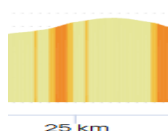
7 : Trois accélérations de 1 min et Récupération de 2 min 30

Braquet accélération : 34/13

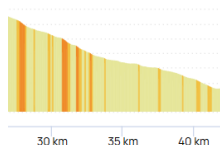
Braquet de récupération 34/19

8 : Longue récupération 34/19

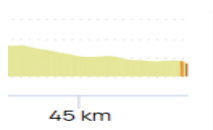
9 Vers la fin de la montée 2 longues accélérations en terminant au sprint Braquet 50/16



10 Descente douce avec quelques relances dans les virages :



11 Final calme



**Annexe : Relevé exercice CL ( pour Info)**

	Nom	Temps	Vitesse	Puissance	vit. ascens.	FC
☆	Montée des blanchisseurs 1,52 km 34 m 2,0 %	5:18	17,3 km/h	102 w		120bpm
☆	ped Luère depuis Grézieu 2,40 km 86 m 3,6 %	4 9:21	15,4 km/h	131 w	549	130bpm
☆	La Luère - Verville 2,57 km 57 m 2,0 %	10:44	14,4 km/h	94 w		122bpm
☆	Rue de Verville 0,30 km 14 m 4,8 %	1:19	13,8 km/h	138 w		128bpm
☆	Départ grimpée Yzeron 2018 0,90 km 6 m -0,4 %	1:54	28,4 km/h	84 w		118bpm
☆	COL DE BROSES PAR BAS VAUGNERAY 15,82 km 503 m 3,1 %	2 57:47	16,4 km/h	161 w	522	138bpm
☆	yzeron (l'étang) 4,26 km 140 m 3,3 %	4 14:19	17,9 km/h	167 w	585	137bpm
☆	Montée d'yzeron depuis le pont 10,79 km 358 m 3,1 %	2 36:01	18,0 km/h	171 w	562	140bpm
☆	Embranchement St L. de Vaux depuis le pont 0,55 km 18 m 3,3 %	1:49	18,3 km/h	191 w		137bpm
☆	Montée d'Yzeon : La Guinandière => La Brally 5,97 km 129 m 2,0 %	16:53	21,2 km/h	178 w		142bpm
☆	Entrée Brally 0,56 km 11 m 1,9 %	1:40	20,5 km/h	178 w		143bpm
☆	Montée de La Brally 2,73 km 119 m 4,4 %	4 11:52	13,8 km/h	165 w	603	143bpm
☆	Final Yzeron 0,84 km 40 m 4,8 %	3:35	14,2 km/h	179 w		150bpm
☆	Rampe montée 10kms 0,38 km 27 m 7,1 %	1:30	15,2 km/h	255 w		155bpm
☆	Col des Brosse montée 4,38 km 161 m 3,6 %	4 19:37	13,4 km/h	151 w	492	137bpm
☆	Partie pentue col des broses 2,45 km 107 m 4,4 %	4 10:32	14,0 km/h	184 w	611	143bpm
☆	DESCENTE COL DES BROSES - YZERON 3,80 km 140 m -3,7 %	5:43	39,9 km/h	58 w		111bpm
☆	Descente Yzeron --> Vaugrenay 10,88 km 338 m -3,1 %	26:11	25,0 km/h	76 w		112bpm
☆	Largage d'ancien... 1,38 km 26 m -0,5 %	10:10	8,2 km/h	31 w		103bpm
☆	Descente Yzeron (partie basse) 4,34 km 136 m -3,1 %	8:19	31,3 km/h	91 w		117bpm
☆	Collège Vaugneray - 3,04 km 59 m -1,8 %	5:34	32,9 km/h	124 w		130bpm
☆	3km Route de Bordeaux 2,70 km 61 m -2,1 %	4:31	36,0 km/h	123 w		128bpm
☆	Tout Schuss Rte de Bdx 1,38 km 40 m -2,9 %	2:02	40,7 km/h	114 w		129bpm
☆	cuvette 0,94 km 19 m -1,7 %	1:39	34,2 km/h	139 w		128bpm

☆	<b>Tupinier Haut</b> 0,32 km 4 m 0,9 %	48s	24,5 km/h	131 W	125bpm
☆	<b>D 489</b> 1,34 km 24 m -1,5 %	2:37	30,9 km/h	76 W	113bpm
☆	<b>Radar pédagogique</b> 0,47 km 18 m -3,6 %	44s	38,8 km/h	18 W	109bpm