


PROPOSITION CALENDRIER PREPARATION HIVERNALE ET COMPETITION 2011

sept-10			oct-10			nov-10			déc-10			janv-11			févr-11			mars-11			avr-11			mai-11			juin-11			juil-11			août-11		
	V	1		L	1	footing	M	1	gainage	S	1	PISTE	M	1	PISTE	M	1	PISTE	V	1	ME	D	1	Joué	M	1	gainage	V	1	CHPT	L	1			
	S	2	SB	M	2		J	2	contrevitesse	D	2		M	2	gainage	M	2	gainage	S	2	France	L	2	ascension	J	2		S	2	France	M	2			
	D	3	Acigné	M	3	gainage	V	3	gainage	L	3	footing	J	3	contrevitesse	J	3		D	3	Compiègne	M	3	PISTE	V	3	Winterthur	D	3	Mandeure	M	3			
	L	4		J	4	sur vitesse	S	4	PISTE	M	4	PISTE	V	4	gainage	V	4	gainage	L	4		M	4	gainage	S	4	Suisse	L	4		J	4			
	M	5		V	5	gainage	D	5		M	5	gainage	S	5	PISTE	S	5	PISTE	M	5	PISTE	J	5		D	5	Quevert	M	5		V	5			
	M	6		S	6	PISTE	L	6	footing	J	6	sur vitesse	D	6		D	6	Tregueux	M	6	gainage	V	6	gainage	L	6	footing	M	6		S	6			
M	7		J	7			M	7	PISTE	V	7	gainage	L	7	footing	L	7	footing	J	7		S	7	PISTE	M	7	PISTE	J	7	CHPT	D	7			
M	8		V	8		footing	M	8	gainage	S	8	Trvx piste	M	8	PISTE	M	8	STAGE	V	8	gainage	D	8	Hennebont	M	8	gainage	V	8	EUROPE	L	8			
J	9		S	9		PISTE	J	9	contrevitesse	D	9	Trvx piste	M	9	gainage	M	9	gainage	S	9	PISTE	L	9	footing	J	9		S	9	Hollande	M	9			
V	10		D	10	rostronen	gainage	V	10	transport	L	10	footing	J	10	contrevitesse	J	10		D	10	Chantepie	M	10	PISTE	V	10	gainage	D	10	Haaksberger	M	10			
S	11		L	11		sur vitesse	S	11	INDOOR	M	11	PISTE	V	11	gainage	V	11	gainage	L	11	footing	M	11	gainage	S	11	INTER -	L	11		J	11			
D	12		M	12		gainage	D	12	St-Etienne	M	12	gainage	S	12	PISTE	S	12	PISTE	M	12	PISTE	J	12		D	12	REGION	M	12		V	12			
L	13		M	13		PISTE	L	13	footing	J	13	sur vitesse	D	13		D	13	Guipavas	M	13	gainage	V	13	gainage	L	13	footing	M	13		S	13			
M	14		J	14			M	14	PISTE	V	14	gainage	L	14	footing	L	14	footing	J	14		S	14	CDF	M	14	PISTE	J	14		D	14			
M	15		V	15	As Gle	footing	M	15	gainage	S	15	PISTE	M	15	PISTE	M	15	PISTE	V	15	gainage	D	15	La Chapelle	M	15	gainage	V	15		L	15			
J	16		S	16		PISTE	J	16	contrevitesse	D	16	Trvx piste	M	16	gainage	M	16	gainage	S	16	CDF	L	16	footing	J	16		S	16		M	16			
V	17		D	17		gainage	V	17	gainage	L	17	footing	J	17		J	17		D	17	Mours	M	17	PISTE	V	17	gainage	D	17		M	17			
S	18		L	18		sur vitesse	S	18	PISTE	M	18	PISTE	V	18	gainage	V	18	gainage	L	18	footing	M	18	gainage	S	18	PISTE	L	18		J	18			
D	19	tregueux	M	19		gainage	D	19		M	19	gainage	S	19	PISTE	S	19	CDF	M	19	PISTE	J	19		D	19		M	19		V	19			
L	20		M	20		PISTE	L	20	footing	J	20	sur vitesse	D	20	Acigné	D	20	Carpentras	M	20	gainage	V	20	gainage	L	20	footing	M	20		S	20			
M	21		J	21			M	21	PISTE	V	21	gainage	L	21	footing	L	21	footing	J	21		S	21	CDF	M	21	PISTE	J	21		D	21			
M	22		V	22		footing	M	22	STAGE	S	22	PISTE	M	22	PISTE	M	22	PISTE	V	22	Weierstadt	D	22	Marseille	M	22	gainage	V	22		L	22			
J	23		S	23		PISTE	J	23		D	23	Trvx piste	M	23	gainage	M	23	gainage	S	23	Allemagne	L	23	footing	J	23		S	23		M	23			
V	24		D	24	quévert	gainage	M	24	gainage	L	24	footing	J	24		V	24		D	24	Lorient	M	24	PISTE	V	24	gainage	D	24		M	24			
S	25		L	25	footing	contrevitesse	S	25	PISTE	M	25	PISTE	V	25	gainage	V	25	gainage	L	25	footing	M	25	gainage	S	25	TFBMX	L	25		J	25			
D	26	st brieuc	M	26	PISTE	gainage	D	26		M	26	gainage	S	26	INDOOR	S	26	PISTE	M	26	PISTE	J	26		D	26	TFBMX	M	26	CHPT	V	26			
L	27		M	27	STAGE	PISTE	L	27	Trvx piste	J	27	contrevitesse	D	27	Caen	D	27	Rostrenen	M	27	STAGE	V	27	gainage	L	27	footing	M	27	MONDE	S	27			
M	28		J	28			M	28	Trvx piste	V	28	gainage	L	28	footing	L	28	footing	J	28		S	28	PISTE	M	28	PISTE	J	28	Danemark	D	28			
M	29		V	29		footing	M	29	Trvx piste	S	29	PISTE				M	29	PISTE	V	29	gainage	D	29	Locmaria	M	29	gainage	V	29	Copenhague	L	29			
J	30		S	30		PISTE	J	30	Trvx piste	D	30	Trvx piste				M	30	gainage	S	30	CDF	L	30	footing	J	30		S	30		M	30			
			D	31			V	31	Trvx piste	L	31	footing				J	31												D	31		M	31		

VACANCES BZH

survitesse



La survitesse sur 60 mètres consiste à pédaler le plus vite possible sans faiblir dans une descente. Prendre un peu d'élan et tenir le pédalage sur sur 60 mètres. Bien s'échauffer avant l'exercice pendant 10 minutes et faire 6 run avec 4 minutes de récupération entre chaque run. Ici, l'effet recherché est d'augmenter la fréquence de pédalage (essentiel pour les plus jeunes)

contrevitesse



La contre vitesse se fait sur 30 à 40 mètres, cela consiste à partir sans élan et d'accélérer dans une bonne montée **pour travailler la force**. Bien s'échauffer avant pendant 10 minutes et faire 6 run avec 2 minutes de repos entre chaque run. Vous pouvez varier les accélérations, faire 10 pompes et sauter sur le bmx puis accélération sur 30 M ou mettre le bmx devant vous à 10 M et accélération à pied puis enchaîner l'accélération en BMX, etc... (important pour la sortie de grille au start)

footing



Le footing sert uniquement à faire de la récupération le lundi, c'est principalement utile le lendemain de compétition afin d'être plus en forme le mardi à l'entraînement. Vous courez à faible allure, sans essoufflement pendant 20 minutes et vous faite une séance d'étirement de 20 minutes.

gainage



Le gainage consiste à travailler le renforcement musculaire de la ceinture abdominale afin de mieux transmettre la puissance dans le pédalage et dans les déplacements sur le BMX. Un bon gainage assure des starts toniques un pédalage efficace. Faire 6 séries de 20 ou 30 abdos suivant votre âge et 4 séries de 10 ou 20 pompes et + suivant votre âge. Avoir des jambes ne suffit pas, il faut le

Ce tableau est à adapter à votre âge et à vos possibilités et motivations. Vous observez 1 jour de repos dans la semaine et vous faite un cycle de 3 semaines en moyenne avec le planning et vous faite 1 semaine "légère" derrière.