

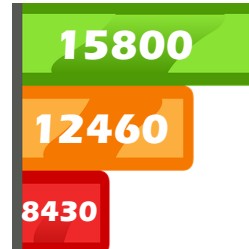
Volume d'entraînement juniors hommes – Saison 2018

Ces données sont issues d'un questionnaire envoyé aux entraîneurs des coureurs juniors hommes sélectionnés au moins une fois en Equipe de France en 2018. Les résultats sont extraits sur un échantillon de 15 coureurs. En vert, la valeur maximum, en orange la valeur moyenne et en rouge la valeur minimum

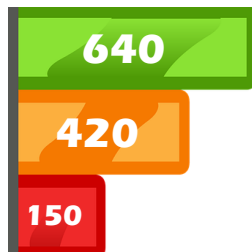
Volume horaire total



Nombre de kilomètres total



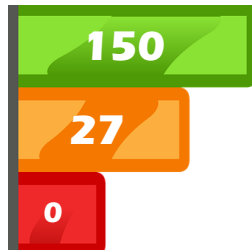
Volume horaire total sur route



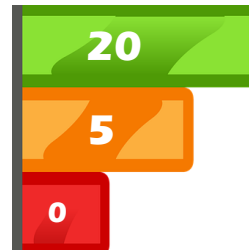
Volume horaire total sur piste



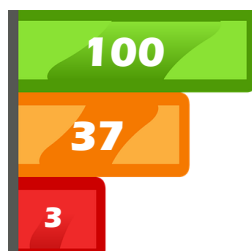
Volume horaire total en cyclo-cross



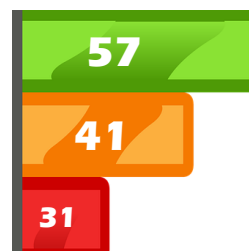
Volume horaire total VTT



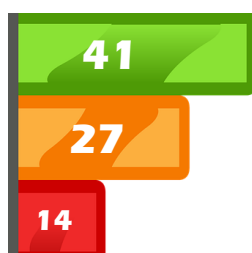
Volume horaire total en PPG



Nombre total de jours de compétitions



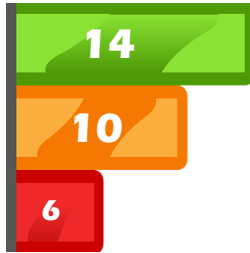
Nombre de courses d'un jour



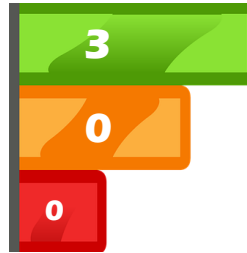
Nombre de courses par étapes



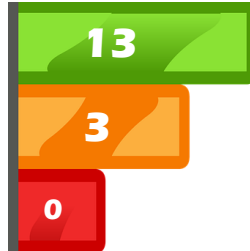
Nombre de CLM



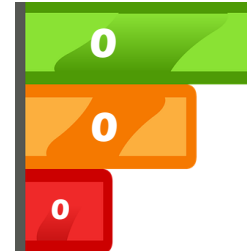
Nombre de compet. sur piste



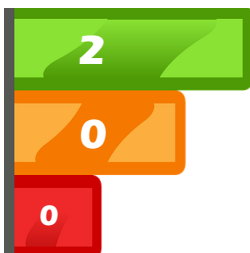
Nombre de compet. cyclo-cross



Nombre de compet. VTT



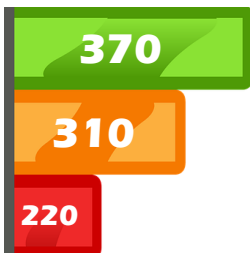
Nombres d'autres types de compet.



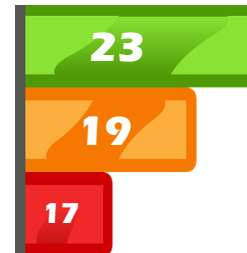
Volume horaire moy / semaine



Kilométrage moyen / semaine



Volume horaire max / semaine



Kilométrage max / semaine



Nombres coupures proposées :

Lorsque la saison se déroule sans blessure ni maladie, les entraîneurs proposent en moyenne 4 coupures par saison. En moyenne elle dure de 3 à 10 jours. A l'intersaison la coupure dure plus longtemps.

Puissance :

La plus grande puissance déclarée est de 508W avec un rapport poids/puissance de 7.15w/kg. La moyenne se situe à 435W.

Semaine type en pleine saison :

Lundi : la majorité repos, pour certains récup active de 1h à 1h30

Mardi : la majorité 1h30 à 2h00, avec du travail en intensités

Mercredi : la majorité 2h30 à 4h en endurance

Jeudi : très variable selon les entraîneurs ; repos, fractionné, endurance, recup. active

Vendredi : la majorité repos, quelques uns 2h (sprint, tonicité)

Samedi : la majorité débloqué 1h30

Dimanche : compétition