



Les chameaux première phase 1^{er} novembre au 15 Décembre : coup de pédale

- 1 sortie de vélo semaine :

1h30 coup de pédale sur des bases de 15 min : force-vélocité danseuse (1,30min)

- 1 sortie vélo week-end :

3h00 coup de pédale sur des bases de 15 min : force-vélocité danseuse (1,30min)

Travail foncier / vélocité zone d'intensité i2 et bosse i3.

Les chameaux deuxième phase 15 Décembre au 15 janvier : foncier +intensité

- 1 sortie de vélo semaine :

1h30 coup de pédale sur des bases de 15 min : force-vélocité danseuse (2min)

- 1 sortie vélo week-end :

3h00 coup de pédale sur des bases de 15 min : force-vélocité danseuse (2min)

Travail foncier / vélocité zone d'intensité i2 et bosse i3

+ 1 min i4 en haut des bosses