

LesMills Vidéo : Cours de vélo

SPRINT : Entraînement fractionné de haute intensité conçu pour des résultats rapides

RPM : Entraînement qui développe votre condition physique à la cadence qui vous convient

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
RPM 30min 06H15 - 06H45	SPRINT 30min 06h30 - 07h00	RPM 30min 06H15 - 06H45	SPRINT 30min 06h15 - 06h45	RPM 30min 06H30 - 07h00	SPRINT 30min 06h30 - 07h00	RPM 30min 06H15 - 06H45
SPRINT 30min 07h15 - 07h45	RPM 30min 07h30 - 08h00	SPRINT 30min 07h15 - 07h45	RPM 30min 07h15 - 07h45	SPRINT 30min 07h30 - 08h00	RPM 30min 07h30 - 08h00	SPRINT 30min 07h15 - 07h45
RPM 50min 08h15 - 09h05	SPRINT 30min 08h30 - 09h00	RPM 50min 08h15 - 09h05	SPRINT 30min 08h15 - 08h45	RPM 30min 08h30 - 09h00	SPRINT 30min 08h30 - 09h00	RPM 30min 08h15 - 08h45
SPRINT 30min 09H30 - 10H00	RPM 30min 09H30 - 10H00	SPRINT 30min 09H30 - 10H00	RPM 50min 09H15 - 10H05	COURS COLLECTIFS 09H30 - 10H15	RPM 50min 09H30 - 10H20	SPRINT 30min 09H15 - 09H45
RPM 30min 10H30 - 11H00	SPRINT 30min 10H30 - 11H00	RPM 30min 10H30 - 11H00	SPRINT 30min 10H30 - 11H00	SPRINT 30min 10H40 - 11H10	COURS COLLECTIFS 11H00 - 11H45	RPM 50min 10H15 - 11H05
SPRINT 30min 11H30 - 12H00	RPM 30min 11H30 - 12H00	SPRINT 30min 11H30 - 12H00	RPM 30min 11H30 - 12H00	RPM 30min 11H30 - 12H00	SPRINT 30min 12H15 - 12H45	SPRINT 30min 11H30 - 12H00
RPM 50min 12H30 - 13H20	SPRINT 30min 12H30 - 13H00	COURS COLLECTIFS 12H30 - 13H15	SPRINT 30min 12H30 - 13H00	COURS COLLECTIFS 12H30 - 13H15	RPM 50min 13H15 - 14H05	RPM 50min 12H30 - 13H20
SPRINT 30min 13H45 - 14H15	RPM 50min 13H30 - 14H20	SPRINT 30min 13H45 - 14H15	RPM 50min 13H30 - 14H20	SPRINT 30min 13H45 - 14H15	SPRINT 30min 14H30 - 15H00	SPRINT 30min 13H45 - 14H15
RPM 30min 14H45 - 15H15	SPRINT 30min 14H45 - 15H15	RPM 30min 14H45 - 15H15	SPRINT 30min 14H45 - 15H15	RPM 30min 14H45 - 15H15	RPM 30min 15H30 - 16H00	RPM 50min 14H45 - 15H35
SPRINT 30min 15H45 - 16H15	RPM 50min 15H45 - 16H35	SPRINT 30min 15H45 - 16H15	RPM 30min 15H45 - 16H15	SPRINT 30min 15H45 - 16H15	SPRINT 30min 16H30 - 17H00	SPRINT 30min 16H00 - 16H30
RPM 30min 16H45 - 17H15	SPRINT 30min 17H00 - 17H30	RPM 30min 17H00 - 17H30	SPRINT 30min 16H45 - 17H15	RPM 30min 16H45 - 17H15	RPM 50min 17H45 - 18H35	RPM 30min 17H00 - 17H30
COURS COLLECTIFS 17H45 - 18H30	RPM 30min 18H00 - 18H30	SPRINT 30min 18H00 - 18H30	RPM 50min 17H45 - 18H35	SPRINT 30min 17H45 - 18H15	SPRINT 30min 19H00 - 19H30	SPRINT 30min 18H00 - 18H30
SPRINT 30min 18H45 - 19H15	COURS COLLECTIFS 18H40 - 19H25	RPM 30min 19H15 - 19H45	SPRINT 30min 19H00 - 19H30	RPM 50min 18H45 - 19H35	RPM 30min 20H00 - 20H30	RPM 30min 19H00 - 19H30
RPM 50min 19H45 - 20H35	SPRINT 30min 20H00 - 20H30	SPRINT 30min 20H15 - 20H45	RPM 30min 20H00 - 20H30	SPRINT 30min 20H00 - 20H30	SPRINT 30min 21H00 - 21H30	SPRINT 30min 20H00 - 20H30
SPRINT 30min 21H00 - 21H30	RPM 50min 21H00 - 21H50	RPM 30min 21H15 - 21H45	SPRINT 30min 21H00 - 21H30	RPM 30min 21H15 - 21H45	RPM 30min 22H00 - 22H30	RPM 30min 21H00 - 21H30
RPM 50min 22H00 - 22H50	SPRINT 30min 22H15 - 22H45	SPRINT 30min 22H15 - 22H45	RPM 50min 22H00 - 22H50	SPRINT 30min 22H15 - 22H45		SPRINT 30min 22H00 - 22H30