

De retour dans la salle principal du Centre (premier étage), ces cours d'entraînement sur vélo, d'une heure et demie, viseront différentes qualités physiques, selon la période de l'année. L'entraînement est établi en fonction des aptitudes de chaque individu, ce qui veut dire que chaque personne s'entraîne **selon des charges adaptées à ses propres capacités.** Ces valeurs sont déterminées en fonction d'une **évaluation physique** dès le début des entraînements. Ces cours sont donnés par les entraîneurs du Centre sous la supervision de l'entraîneur chef.

Horaire des activités :

Bloc 1 :

Vélocité

Qualités physiques visées :

- amélioration du coup de pédale;
- amélioration de la vitesse de pédalage (cadence);
- développement de la capacité aérobie.

Durée de six semaines:

- début le lundi 12 novembre 2007
- fin le jeudi 20 décembre 2007

Plages horaires disponibles et groupes :

- Lundis et mercredis 18h
- Lundis et mercredis 19h45
- Mardis et jeudis 18h
- Mardis et jeudis 19h45

Pour réservation : 450-534-3333
Email : info@mondialduvelo.com



Bloc 2 :

Puissance aérobie maximale

Qualités physiques visées :

- stimulation de la puissance aérobie maximale
- stimulation du système anaérobie lactique
- efforts de courtes durées (intervalles)

Durée de six semaines:

- début le lundi 7 janvier 2008
- fin le jeudi 14 février 2008

Plages horaires disponibles et groupes :

- Lundis et mercredis 18h
- Lundis et mercredis 19h45
- Mardis et jeudis 18h
- Mardis et jeudis 19h45

Bloc 3 :

Capacité aérobie maximale et anaérobie

Qualités physiques visées :

- stimulation de la capacité aérobie maximale
- stimulation du système anaérobie lactique et alactique
- efforts de courtes durées (intervalles)

Durée de sept semaines:

- début le lundi 18 février 2008
- fin le jeudi 3 avril 2008 (pause d'une semaine lors de la relâche scolaire)

Plages horaires disponibles et groupes :

- Lundis et mercredis 18h
- Lundis et mercredis 19h45
- Mardis et jeudis 18h
- Mardis et jeudis 19h45

Pour réservation : 450-534-3333
Email : info@mondialduvelo.com



Les cours sont offerts sur des machines de type Computrainers et CycleOps, ce qui vous permet de prendre conscience de votre charge de travail (en Watts), de vos fréquences cardiaques à l'effort ainsi que des autres paramètres utiles à l'entraînement (cadence, temps à l'effort).

Ces cours s'adressent tant aux cyclistes aguerris qu'au cycliste amateur ou débutant, étant donné que la charge de travail est adaptée pour chaque individu. **Ces cours ne sont pas de type SPINNING**, donc aucune musique forte n'est jouée pendant les entraînements!

Vous avez l'option de rouler avec votre propre vélo ou d'utiliser la flotte de vélo de route du Centre (tous ces vélos seront équipés de pédales de types SPD **SEULEMENT**).

12 places seulement par plages horaires, faites vite!!

PRIX : 135\$ taxes incluses

Pour réservation :

400 rue Shefford, Bromont

Téléphone : 450-534-3333

Email : info@mondialduvelo.com