

Sommaire

Remerciements	IV
Avant-propos	1
Introduction	3
Chapitre 1 — Les bases	9
Chapitre 2 — Les compétences cyclistes	29
Chapitre 3 — Les capacités physiques	71
Chapitre 4 — Le choix des courses	89
Chapitre 5 — L'élaboration de programmes d'entraînement	121
Chapitre 6 — Objectif santé	159
Index	178