

CADRE DU PLAN D'ENTRAÎNEMENT POUR LA MARMOTTE ALPES

FIG. 1: OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT

Mois	Sem	Cycle Macro	Cycle Meso	Charge (volume)*					Objectif de l'entraînement	Raisonnement	
				1	2	3	4	5			
	52	Préparation							SUR LE VELO 1. Endurance aérobie : progresser jusqu'à des sorties de 5h à l2, avec autant de montées que possible, toujours à faible intensité 2. PMA : efforts multiples de 4' à 8' à des intensités allant d'I3 à I5, ou des efforts courts de 1' à 2' à intensité I5 ou I6 3. Corriger des points faibles techniques : par exemple descente, virages, ... EN PLUS DU VELO 1. Préparation physique générale : 1 à 2/semaine 2. Souplesse et étirements : 20' 2-3/semaine 3. Complétez occasionnellement avec d'autres sports: footing, natation, etc.	SUR LE VELO 1. L'endurance aérobie est de loin la qualité la plus importante à développer. 2. Un bon niveau de PMA vous aidera à rester avec les autres cyclistes de votre niveau et réagir aux attaques. 3. La phase de préparation est le meilleur moment pour développer vos capacités techniques. HORS LE VELO 1. Des exercices en salle pour améliorer la musculature du haut du corps et le gainage ainsi que les jambes augmenteront votre performance sur le vélo. 2. Le maintien de la souplesse est essentiel pour pédaler efficacement et éviter les blessures. 3. Faire du footing ou de la natation de temps en temps utilise vos muscles différemment, combat l'ennui et contribue à la forme physique générale.	
Jan	1		P1								
	2										
	3										
	4										
Fév	5		P2								
	6										
	7										
Mars	8		P3								
	9										
	10										
	11										
Avr	12		PC1								
	13										
	14										
	15										
Mai	16	PC2									
	17										
	18										
	19										
Juin	20	PC3									
	21										
	22										
Juin	23	C1									
	24										
	25										
	26										
		Compétition						Période d'affûtage: réduire le volume par 25% 2 ou 3 semaines avant et par 50% pendant la dernière semaine.	Réduire la fatigue : augmenter la fraîcheur tout en maintenant la forme.		

* Votre volume d'entraînement peut être calculé en heures ou en Training Stress Score (TSS). Ici, 5 représente le maximum (ce qui pourrait être de 12-15h) et 1 représente le minimum (ce qui pourrait être 4-5h)

CADRE DU PLAN D'ENTRAÎNEMENT POUR LA MARMOTTE ALPES

FIG. 2: LES SEANCES TYPES

Mois	Sem	Cycle Macro	Cycle Meso	Charge (volume)*					La semaine d'entraînement « type ». <i>Les séances sont données dans l'ordre prioritaire: effectuez-les dans cet ordre.</i>	
				1	2	3	4	5		
	52	Préparation							<p>SEMAINES À VOLUME ÉLEVÉ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Longue sortie à faible intensité, commençant à 2-3 heures et progressant à 5 heures, avec montées 2. 2ème sortie à faible intensité 2-3 h, progressant à 3-4h (travail sur les faiblesses techniques) 3. Séance d'intervalles p.e. 4 x [4'15 – 4'11] ou 8 x [1'16 – 1'11], avec augmentation progressive du nombre et de la longueur des intervalles. Échauffez-vous bien pendant au moins 15' avant. 4. 3ème sortie à faible intensité 2-3 h 5. Sortie de récupération 1hr <p>SEMAINES DE RECUPERATION</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sortie à faible intensité, commençant à 1-2hrs et progressant à 2-3hrs 2. 2ème sortie à faible intensité, 1-2 h 3. 3ème sortie à faible intensité, 1-2 h <p>PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Séance en salle y compris le haut du corps, le gainage et les jambes. 2. Étirements (p.e. Pilates or Yoga) 	
Jan	1			P1						
	2									
	3									
	4									
Fév	5			P2						
	6									
	7									
	8									
Mars	9			P3						
	10									
	11									
	12									
Avr	13	Pré-compétition	PC1						<p>SEMAINES À VOLUME ÉLEVÉ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Longue sortie à faible intensité, 5-6h, en augmentant progressivement jusqu' à 8h en une seule sortie 2. Intervalles au seuil p.e. 4 x 10'14 ou 3 x 15'14 ou 2 x 20'14, sur les montées pendant une sortie 2-4h. Alternatif: cyclo ou sortie club 2/mois en mai et en juin. 3. 2ème sortie longue à faible intensité, 3-4h, jusqu'à 7-8h avec du dénivelé 4. Sortie de récupération 1-2hrs (terrain plat) <p>SEMAINES DE RECUPERATION : Comme ci-dessus en période de préparation</p> <p>PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Étirements (p.e. Pilates ou Yoga) 2. 2ème séance d'étirements <p>GENERAL</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Maximisez votre sommeil en temps et en qualité 2. Assurer une nutrition de haute qualité 3. Réduire au minimum les voyages et le stress 	
	14									
	15									
	16									
Mai	17			PC2						
	18									
	19									
	20									
Juin	21			PC3						
	22									
	23									
	24									
Compétition	25	C1						<p>Affûtage progressif sur deux semaines pendant lesquelles vous réduirez le volume de 50%. Prévoir d'arriver à l'Alpe d'Huez 2-3 jours en avance.</p>		
	26									

* Votre volume d'entraînement peut être calculé en heures ou en Training Stress Score (TSS). Ici, 5 représente le maximum (ce qui pourrait être de 12-15h) et 1 représente le minimum (ce qui pourrait être 4-5h)

LES ZONES D'ENTRAINEMENT

Basées sur la perception de l'effort (de 1 à 10)

Zone	Niveau	Temps sout.	RPE (1-10)
1	Récupération Active	-	<2
2	Endurance	4-6h	2-3
3	Tempo	2-3h	4-5
4	Seuil Lactate	45-60'	6-7
5	VO2 max	3-8'	7-8
6	Capacité Anaérobie	30"-2'	>8
7	Puissance max	<30"	Max

Le RPE (Rate of Perceived Exertion en anglais) est une mesure d'intensité purement subjective, mais précise à l'usage finalement, où 1 est extrêmement léger et 10 est le maximum.

Basées sur la Fréquence Cardiaque Maximale (FCM)

Zone	Level	FCM %min	FCM %max
1	Récupération Active	60%	72%
2	Endurance	72%	82%
3	Tempo	83%	87%
4	Seuil Lactate	88%	92%
5	VO2 max	93%	100%
6	Capacité Anaérobie	-	-
7	Puissance max	-	-

Le seul moyen fiable de déterminer votre fréquence cardiaque maximale est à l'essai, via un test d'effort, ou suite à une compétition où vous vous êtes poussé au bout de vos possibilités. Mais attention, pour ce faire, vous devez être en bonne santé, bien entraîné et sans contre-indication...

Basées sur la Puissance Maximale Aérobie (PMA)

Zone	Niveau d'intensité	PMA %r	PMA %m
1	Récupération Active	30%	50%
2	Endurance	50%	60%
3	Tempo	60%	70%
4	Seuil Lactate	70%	80%
5	VO2 max	80%	105%
6	Capacité Anaérobie	105%	180%
7	Puissance max	180%	-

Votre PMA est la puissance correspondant à votre capacité aérobie la plus haute, lorsque la consommation d'oxygène atteint son maximum et se stabilise.

Vous pouvez déterminer votre PMA en roulant le plus fort possible (et de façon constante) pendant 5 min. La puissance moyenne obtenue correspond à votre PMA.

N.B. L'entraînement à basse intensité (LIT) est défini comme un entraînement en dessous du seuil aérobie (AeT : LT1 ou VT1). Il existe des variations significatives entre les athlètes individuels, c'est pourquoi l'idéal est de déterminer ce seuil en laboratoire. Si - et c'est compréhensible - vous ne voulez pas faire un test en laboratoire, une bonne règle empirique consiste à prendre 65 % de votre FCMMax. Elle est donc inférieure à la limite supérieure de Z1 mentionnée ci-dessus. Rouler en dessous de l'AeT donne une impression de lenteur, et c'est normal ! Vous obtenez quand-même les mêmes adaptations aérobie que si vous rouliez un peu plus vite, mais sans la fatigue

Alpine Cols SAS

631 chemin du Recredoiz, 01220 Divonne-les-Bains, France

Tel (FR): +33 (0)450 200 772

Tel: (UK): +44 (0)1227 647 015

info@alpinecols.com | www.alpinecols.com