

CADRE DU PLAN D'ENTRAINEMENT POUR LA MARMOTTE ALPES 2024

FIG. 1: OBJECTIFS DE L'ENTRAINEMENT

Mois	Sem	Cycle macro	Cycle meso	Charge (volume)*					Objectifs de l'entraînement	Raisonnement	
				1	2	3	4	5			
Nov	35	Préparation (Polarisé)	P1						<p>Il ne s'agit pas d'un programme, mais d'un plan cadre et d'un ensemble de lignes directrices. Il vous appartient de réfléchir mûrement à ce qui est le plus approprié pour vous. Ce document doit être lu avec les explications plus détaillées fournies dans le Guide d'Entraînement (à télécharger au même endroit).</p> <p>SUR LE VELO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Soyez régulier : entraînez-vous en moyenne 8 à 12 heures par semaine. 2. Développez votre endurance aérobie : augmentez progressivement votre sortie longue hebdomadaire jusqu'à 6 heures, en roulant à faible intensité (en dessous du premier seuil de lactate LT1). 3. Développez votre capacité à brûler les graisses en modérant votre consommation de glucides et en évitant de manger pendant les 2-3 premières heures d'une longue sortie. Évitez de manger pendant toutes les sorties de moins de 2h (sauf sortie à haute intensité où quelques glucides peuvent être bénéfiques) 4. Travaillez la PMA 5. Visez une répartition de l'intensité d'entraînement variée, avec une ratio entre 80/20 et 90/10 pour les séances à faible intensité/à haute intensité 6. Assurez-vous de bénéficier d'une récupération adéquate. Surveillez votre FC au repos et votre HRV (variabilité de la fréquence cardiaque) pour guider votre décision concernant l'intensité. 7. Incluez des exercices pour améliorer vos compétences techniques, par exemple en descente, en virage, etc. 	<p>SUR LE VELO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La régularité est essentielle si vous voulez progresser. 2. L'endurance aérobie est de loin la qualité la plus importante que vous devez développer. Si vous roulez trop fort, vous vous fatiguerez trop pour un bénéfice minime. 3. L'amélioration de la capacité à brûler les graisses vous permettra de conserver le glycogène dans vos muscles et de rouler plus fort pendant plus longtemps. 4. Une PMA élevée permet de rester avec des coureurs de votre niveau pendant la première heure de la course et de rester dans un peloton dans les vallées. 5. Il a été démontré qu'une distribution "polarisée" de l'intensité d'entraînement est plus efficace que les alternatives, pendant la phase de préparation. 6. On devient plus fort pendant la récupération, PAS pendant l'entraînement. L'entraînement à haute intensité n'apporte que peu ou pas de bénéfices lorsque votre HRV est inférieur aux niveaux normaux. 7. C'est le meilleur moment pour développer les compétences techniques. 	
	34										
	33										
	32										
Déc	31			P2							
	30										
	29										
	28										
Jan	27			P3							
	26										
	25										
	24										
Fév	23		P4								
	22										
	21										
	20										
Mars	19		P5								
	18										
	17										
	16										
Avr	15	Pré-compétition (Pyramidale)	PC1						<p>HORS LE VELO</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>SUR LE VELO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Endurance aérobie : poursuivre les longues sorties à faible intensité, en progressant vers au moins une sortie de 7-8h (voire plus) en juin. 2. Seuil : plusieurs efforts de 10' à 30' en I3/I4. Manger suffisamment de glucides pour la dépense énergétique. 3. Rythme course : 2 cyclos ou sorties club/mois en mai et en juin. 4. Récupération : 1 à 2 sorties très faciles par semaine. 5. Testez votre équipement et vos choix de nutrition/hydratation 	<p>SUR LE VELO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Des exercices en salle pour améliorer le gainage ainsi que la musculature des 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. <p>SUR LE VELO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Les sorties longues pour repousser vos limites en endurance. 2. Des efforts au seuil pour mieux grimper 3. Des cyclos et sorties club pour le rythme 4. Les semaines de récupération doivent être faciles afin de développer la sur-compensation 5. Testez maintenant pour éviter un désastre en juillet. 	
	14										
	13										
	12										
Mai	11			PC2							
	10										
	9										
	8										
Juin	7			PC3							
	6										
	5										
	4										
Juin	3	Compétition	C1						<p>HORS LE VELO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entretenez la physique générale: 1/ semaine 2. Souplesse et étirements: 20' 2-3/semaine 3. Maximisez votre sommeil; mangez bien; réduisez le stress <p>Période d'affûtage: réduire le volume par 25% 2 semaines avant et par 50% pendant la dernière semaine.</p>	<p>HORS LE VELO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La physique générale et la souplesse restent indispensables 2. Le sommeil et la nutrition pour la récupération et l'adaptation 3. Voyages et stress vont impacter négativement votre capacité à vous entraîner et vous adapter. <p>Réduire la fatigue : augmenter la fraîcheur tout en maintenant la forme</p>	
	2										
	1										

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

Mois	Sem	Cycle macro	Cycle meso	Charge (volume)*					La semaine d'entraînement « type ».			
				1	2	3	4	5				
Nov	35	Préparation (Polarisé)	P1	1	2	3	4	5	<p>Les entraînements sont présentés par ordre de priorité : faites d'abord les premiers. Ne faites les séances d'entraînement de haute intensité que les jours où vous vous sentez en forme et prêt (idéalement, vous devriez contrôler cela en mesurant votre RHR (Resting Heart Rate) et votre HRV (Heart Rate Variability) chaque matin au lever du lit).</p> <p>SEMAINES À VOLUME ÉLEVÉ (POLARISÉ 80/20 or 90/10)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Longue sortie à faible intensité, commençant à 2-3 heures et progressant à 6 heures en mars, avec montées. Au moins pour les 2 à 3 premières heures, cette sortie devrait sembler facile. 2. 2ème sortie à faible intensité 2-3 h, progressant à 3-4h (avec travail sur les faiblesses techniques) 3. Séance d'intervalles p.e. initialement 2 x 10' à 15' à I3, puis 4 x 5' à I4 ou 8 x 2' à I5, 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, surtout axé sur le gainage et les jambes. Deux fois /semaine. Faites-vous conseillé par un spécialiste pour éviter de vous blesser. 2. Étirements (p.e. Pilates or Yoga). Deux fois /semaine. Faites-vous conseillé par un spécialiste pour éviter de vous blesser. 			
	34			1	2	3	4	5				
	33			1	2	3	4	5				
	32			1	2	3	4	5				
Déc	31		Préparation (Polarisé)	P2	1	2	3	4		5		
	30				1	2	3	4		5		
	29				1	2	3	4		5		
	28				1	2	3	4		5		
Jan	27			Préparation (Polarisé)	P4	1	2	3		4	5	
	26					1	2	3		4	5	
	25					1	2	3		4	5	
	24					1	2	3		4	5	
Fév	23				Préparation (Polarisé)	P4	1	2		3	4	5
	22						1	2		3	4	5
	21	1					2	3	4	5		
	20	1					2	3	4	5		
Mars	19	Préparation (Polarisé)				P5	1	2	3	4	5	
	18						1	2	3	4	5	
	17		1				2	3	4	5		
	16		1				2	3	4	5		
Avr	15		Pré-compétition (Pyramidale)			PC1	1	2	3	4	5	
	14						1	2	3	4	5	
	13			1			2	3	4	5		
	12			1			2	3	4	5		
Mai	11			Pré-compétition (Pyramidale)		PC2	1	2	3	4	5	
	10						1	2	3	4	5	
	9				1		2	3	4	5		
	8				1		2	3	4	5		
Juin	7				Pré-compétition (Pyramidale)	PC3	1	2	3	4	5	
	6						1	2	3	4	5	
	5	1					2	3	4	5		
	4	1					2	3	4	5		
Compétition	3	Compétition					1	2	3	4	5	
	2						1	2	3	4	5	
	1		1				2	3	4	5		

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