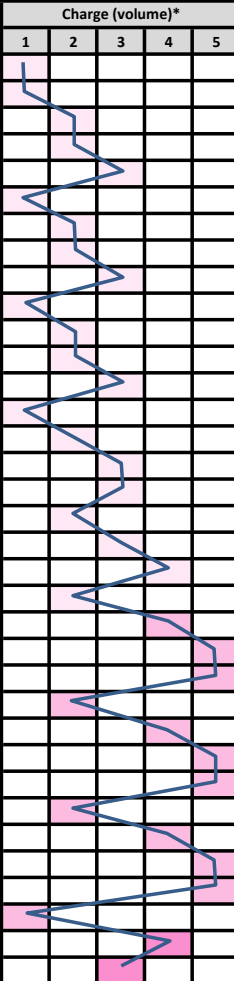


## CADRE DU PLAN D'ENTRAINEMENT POUR LA MARMOTTE ALPES 2025

### FIG. 1: OBJECTIFS DE L'ENTRAINEMENT

Mois	Sem	Cycle macro	Cycle meso	Charge (volume)*					Objectifs de l'entraînement	Raisonnement
				1	2	3	4	5		
<b>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).</b>										
Nov	34	Préparation (Polarisé)	P1						<b>SUR LE VELO</b>	
	33								<b>SUR LE VELO</b>	
	32								<b>SUR LE VELO</b>	
	31								<b>SUR LE VELO</b>	
	30								<b>SUR LE VELO</b>	
Déc	29		P2						<b>SUR LE VELO</b>	
	28								<b>SUR LE VELO</b>	
	27								<b>SUR LE VELO</b>	
Jan	26		P3						<b>SUR LE VELO</b>	
	25								<b>SUR LE VELO</b>	
	24								<b>SUR LE VELO</b>	
	23								<b>SUR LE VELO</b>	
Fév	22		P4						<b>SUR LE VELO</b>	
	21								<b>SUR LE VELO</b>	
	20								<b>SUR LE VELO</b>	
	19	<b>SUR LE VELO</b>								
	18	<b>SUR LE VELO</b>								
Mars	17	P5	<b>SUR LE VELO</b>							
	16		<b>SUR LE VELO</b>							
	15		<b>SUR LE VELO</b>							
	14		<b>SUR LE VELO</b>							
Avril	13	Pré-compétition (Pyramidale)	PC1	<b>SUR LE VELO</b>					<b>SUR LE VELO</b>	
	12			<b>SUR LE VELO</b>						
	11			<b>SUR LE VELO</b>						
	10			<b>SUR LE VELO</b>						
	9			<b>SUR LE VELO</b>						
Mai	8	PC2	<b>SUR LE VELO</b>							
	7		<b>SUR LE VELO</b>							
	6		<b>SUR LE VELO</b>							
Juin	5	Compétition	C1	<b>HORS LE VELO</b>					<b>HORS LE VELO</b>	
	4			<b>HORS LE VELO</b>						
	3			<b>HORS LE VELO</b>						
	2			<b>HORS LE VELO</b>						
1	<b>HORS LE VELO</b>									

\* 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)



**CADRE DU PLAN D'ENTRAÎNEMENT POUR LA MARMOTTE ALPES 2025**

**FIG. 2: LES SEANCES TYPES**

Mois	Sem	Cycle macro	Cycle meso	Charge (volume)*					La semaine d'entraînement « type ».
				1	2	3	4	5	
Nov	34	Préparation (Polarisé)	P1						<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><b>SEMAINES À VOLUME ÉLEVÉ (POLARISÉ 80/20 or 90/10)</b></p> <p>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.</p> <p>2. 2ème sortie à faible intensité 2-3 h, progressant à 3-4h (avec travail sur les faiblesses techniques)</p> <p>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.</p> <p>4. 3ème sortie à faible intensité 2-3 h</p> <p>5. Sortie de récupération 1hr</p> <p><b>SEMAINES DE RECUPERATION</b></p> <p>1. Sortie à faible intensité, commençant à 1-2hrs et progressant à 2-3hrs</p> <p>2. 2ème sortie à faible intensité, 1-2 h</p> <p>3. 3ème sortie à faible intensité, 1-2 h</p> <p><b>PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE</b></p> <p>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.</p> <p>2. Étirements (p.e. Pilates or Yoga). Deux fois /semaine. Faites-vous conseillé par un spécialiste pour éviter de vous blesser.</p> <p>3. Deuxième séance en salle</p> <p>4. Deuxième séance d'étirements</p> <p><b>SEMAINES À VOLUME ÉLEVÉ</b></p> <p>1. Longue sortie à faible intensité, 5-6h, en augmentant progressivement jusqu' à 8h ou plus en une seule sortie, avec du dénivelé</p> <p>2. Intervalles au seuil p.e. 4 x 10' à I4 ou 3 x 15' à I4 ou 2 x 20' à I4, sur les montées pendant une sortie 2-4h. Alternatif: cyclo ou sortie club 2/mois en mai et en juin.</p> <p>3. 2ème sortie longue à faible intensité, 2 à 3h, jusqu'à 5-6h avec du dénivelé</p> <p>4. Sortie de récupération 1-2hrs (terrain plat)</p> <p><b>SEMAINES DE RECUPERATION</b> : Comme ci-dessus en période de préparation</p> <p><b>PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE</b></p> <p>Une séance en salle d'entretien de la musculature.</p> <p>Étirements (p.e. Pilates ou Yoga) 2/ semaine</p> <p><b>GENERAL</b></p> <p>1. Maximisez votre sommeil en temps et en qualité; assurez-vous une nutrition de haute qualité</p> <p>2. Réduisez au minimum les voyages et le stress</p> <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>
	33								
	32								
	31								
	30								
Déc	29		P2						
	28								
	27								
26									
25	P4								
24									
23									
22									
21		P4							
20									
19									
Fév	18	P5							
	17								
16									
15									
14	PC1								
13									
12									
11									
10		PC2							
9									
8									
Mai	7	PC3							
	6								
	5								
4									
3	Compétition								
2									
Juin	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)