

## CADRE DU PLAN D'ENTRAÎNEMENT POUR LA MARMOTTE PYRENEES

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

Mois	Sem	Cycle Macro	Cycle Meso	Charge (volume)*					Objectif de l'entraînement	Raisonnement	
				1	2	3	4	5			
Janvier	20-26	Préparation							<b>SUR LE VELO</b> 1. <b>Endurance aérobie</b> : progresser jusqu'à des sorties de 5h en Z2 2. <b>PMA</b> : efforts multiples de 4' à 8' dans la Zone5, ou de 1' à 2' en Zone6 3. <b>Corriger des points faibles techniques</b> : par exemple descente, virages, ...  <b>HORS LE VELO</b> 1. <b>Préparation physique générale</b> : 1 à 2/semaine 2. <b>Souplesse et étirements</b> : 20' 2-3/semaine 3. <b>Complétez</b> occasionnellement avec d'autres sports: footing, natation, etc.	<b>SUR LE VELO</b> 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..  <b>HORS LE VELO</b> 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.	
	27-02										
Février	03-09			P1							
	10-16										
	17-23										
	24-01										
Mars	02-08			P2							
	09-15										
	16-22										
Avril	23-29			P3							
	30-05										
	06-12										
	13-19										
	20-26										
Mai	27-03	P4									
	04-10										
	11-17										
	18-24										
Juin	25-31	Pré-compétition	PC1						<b>SUR LE VELO</b> 1. <b>Endurance aérobie</b> : continuer les sorties longues en Z2, progresser jusqu'à une sortie de 7 à 8h en juin 2. <b>Seuil</b> : multiples efforts 10' à 30' en Z4 3. <b>Rythme</b> course : 2 cyclos ou sorties club/mois en mai/juin 4. <b>Récupération</b> : 1 à 2 sorties/semaine 5. <b>Testez</b> votre équipement et vos choix de nutrition  <b>HORS LE VELO</b> 1. Souplesse et étirements: 20' 2-3/semaine 2. D'autres activités: optionnel (nager, marcher...)	<b>SUR LE VELO</b> 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 5. Testez maintenant pour éviter un désastre en juillet.  <b>HORS LE VELO</b> 1. Maintenir la souplesse est essentiel 2. D'autres activités: selon vos envies...	
	01-07										
	08-15										
	15-21										
	22-28										
Juillet	29-05	PC2									
	06-12										
	13-19	PC3									
	20-26										
Août	27-02	Compétition	C1						<b>GÉNÉRAL</b> 1. Maximisez votre sommeil 2. Assurer une nutrition de haute qualité 3. Minimum de voyages, minimum de stress  Période d'affûtage: réduire le volume par 25% 2 ou 3 semaines avant et par 50% pendant la dernière semaine.	<b>GÉNÉRAL</b> 1. Le sommeil pour la récupération et l'adaptation 2. Idem nutrition 3. Voyages et stress vont impacter négativement votre capacité à vous entraîner et vous adapter.	
	03-09										
	10-16										
	17-23										
	24-30										

\* 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 PYRENEES

### 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		
Janvier	20-26	Préparation							<p><b>SEMAINES À VOLUME ÉLEVÉ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Longue sortie à faible intensité, commençant à 2-3 heures et progressant à 5 heures, avec montées</li> <li>2. 2ème sortie à faible intensité 2-3 h, progressant à 3-4h (travail sur les faiblesses techniques)</li> <li>3. Séance d'intervalles p.e. 4 x [4'Z5 – 4'Z1] ou 8 x [1'Z6 – 1'Z1], avec augmentation progressive du nombre et de la longueur des intervalles. Échauffez-vous bien pendant au moins 15' avant.</li> <li>4. 3ème sortie à faible intensité 2-3 h</li> <li>5. Sortie de récupération 1hr</li> </ol> <p><b>SEMAINES DE RECUPERATION</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sortie à faible intensité, commençant à 1-2hrs et progressant à 2-3hrs</li> <li>2. 2ème sortie à faible intensité, 1-2 h</li> <li>3. 3ème sortie à faible intensité, 1-2 h</li> </ol> <p><b>PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Séance en salle y compris le haut du corps, le gainage et les jambes.</li> <li>2. Étirements (p.e. Pilates or Yoga)</li> </ol>	
	27-02									
Février	03-09			P1						
	10-16									
	17-23									
	24-01									
Mars	02-08			P2						
	09-15									
	16-22									
	23-29									
Avril	30-05			P3						
	06-12									
	13-19									
	20-26									
Mai	27-03	P4								
	04-10									
	11-17									
	18-24									
Juin	25-31	Pré-compétition	PC1						<p><b>SEMAINES À VOLUME ÉLEVÉ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Longue sortie à faible intensité, 5-6h, en augmentant progressivement jusqu' à 8h en une seule sortie</li> <li>2. Intervalles au seuil p.e. 4 x 10'Z4 ou 3 x 15'Z4 ou 2 x 20'Z4, sur les montées pendant une sortie 2-4h. Alternatif: cyclo ou sortie club 2/mois en mai et en juin.</li> <li>3. 2ème sortie longue à faible intensité, 3-4h, jusqu' à 7-8h avec du dénivelé</li> <li>4. Sortie de récupération 1-2hrs (terrain plat)</li> </ol> <p><b>SEMAINES DE RECUPERATION</b> : Comme ci-dessus en période de préparation</p> <p><b>PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Étirements (p.e. Pilates ou Yoga)</li> <li>2. 2ème séance d'étirements</li> </ol> <p><b>GENERAL</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Maximisez votre sommeil en temps et en qualité</li> <li>2. Assurer une nutrition de haute qualité</li> <li>3. Réduire au minimum les voyages et le stress</li> </ol>	
	01-07									
	08-15									
	15-21									
Juillet	22-28	PC2								
	29-05									
	06-12									
	13-19									
Août	20-26	Compétition	PC3							
	27-02									
	03-09									
	10-16									
Août	17-23	C1						<p>Affûtage progressif sur deux semaines pendant lesquelles vous réduirez le volume de 50%. Prévoir d'arriver à Argelès-Gazost 2-3 jours en avance.</p>		
	24-30									

\* 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	-	<75%
2	Endurance	75%	85%
3	Tempo	85%	92%
4	Seuil Lactate	92%	96%
5	VO2 max	>96%	100%
6	Capacité Anaérobie	-	-
7	Puissance max	-	-

Votre fréquence cardiaque maximale est le nombre de battements maximum de votre cœur en une minute lors d'un effort maximal.

Le seul moyen fiable de la déterminer 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 %min	PMA %max
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.

#### Alpine Cols SAS

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

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

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

[info@alpinecols.com](mailto:info@alpinecols.com) | [www.alpinecols.com](http://www.alpinecols.com)