

## CADRE DU PLAN D'ENTRAÎNEMENT POUR LE TOUR DU MONT BLANC

### 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	13-19	Préparation	P1						<b>SUR LE VELO</b> 1. <b>Endurance aérobie</b> : progresser jusqu'à des sorties de 6h en Z2 2. <b>Seuil anaérobie</b> : efforts multiples de 10' à 30' in Z4 3. <b>Corriger des points faibles techniques</b> : par exemple descente, virages, ... 4. <b>Testez</b> divers équipements et options de nutrition  <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 d'endurance au seuil vous aidera sur les pentes les plus raides. 3. La phase de préparation est le meilleur moment pour développer vos capacités techniques. 4. Des mauvais choix d'équipement ou de nutrition peuvent mener à l'abandon au jour J.  <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.			
	20-26												
	27-02												
Février	03-09												
	10-16												
	17-23												
Mars	24-01		P2								<b>SUR LE VELO</b> 1. <b>Endurance aérobie</b> : continuer les sorties longues en Z2, progresser jusqu'à une sortie de 9 à 10h en juin 2. <b>Récupération</b> : (1 à 2 sorties/semaine) 3. <b>Continuez à tester</b> votre équipement et votre nutrition/hydratation  <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 sont essentiels pour repousser vos limites en endurance. Évitez l'intensité (fatigue) 2. Une ou deux sorties courtes et faciles aident la récupération. 3. Tout nouvel équipement ou nutrition doit être testé  <b>HORS LE VELO</b> 1. Maintenir la souplesse est essentiel 2. D'autres activités: selon vos envies afin de garder la motivation.  <b>GÉNÉRAL</b> 1. Le sommeil est essentiel pour la récupération et l'adaptation 2. Idem nutrition 3. Voyages et stress vont impacter négativement votre capacité à vous entraîner et vous adapter.	
	02-08												
	09-15												
Avril	16-22			P3									
	23-29												
	30-05												
Mai	06-12	PC1											
	13-19												
	20-26												
Juin	27-03		PC2										
	04-10												
	11-17												
Juillet	18-24	PC3											
	25-31												
	01-07												
Août	08-15		C1										
	15-21												
	22-28												
Septembre	29-05	Compétition											
	06-12												
	13-19												

\* 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 LE TOUR DU MONT BLANC

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

\* 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 Recreodoz, 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)