

PLAN D'ENTRAÎNEMENT POUR LA MARMOTTE GRANFONDO VALAIS : EXEMPLE

FIG. 1: Objectif de l'entraînement

Mois	Sem.	Cycle macro	Mésocycle	Charge (volume)*					Objectif de l'entraînement	Raisonnement									
				1	2	3	4	5											
Février	11-17	Préparation	P1	1	2	3	4	5	<ol style="list-style-type: none"> Endurance aérobie : progresser jusqu'à des sorties de 6h en Z2 Résistance musculaire : efforts multiples de 4'-8' en Z5 Points faibles techniques : par exemple rouler en peloton, descente, virages, ... 	<ol style="list-style-type: none"> L'endurance aérobie est de loin la qualité la plus importante à développer. Au moins 95% de la course sera effectuée en endurance aérobie. Une résistance musculaire élevée est essentielle pour rester avec les autres cyclistes de votre niveau pendant la première heure et réagir aux attaques. La phase de préparation est le meilleur moment pour développer vos capacités techniques. 									
	18-24			1	2	3	4	5											
	25-03			1	2	3	4	5											
Mars	04-10		Préparation	P2	1	2	3	4			5	<ol style="list-style-type: none"> Endurance aérobie : progresser jusqu'à des sorties de 6h en Z2 Résistance musculaire : efforts multiples de 4'-8' en Z5 Points faibles techniques : par exemple rouler en peloton, descente, virages, ... 	<ol style="list-style-type: none"> L'endurance aérobie est de loin la qualité la plus importante à développer. Au moins 95% de la course sera effectuée en endurance aérobie. Une résistance musculaire élevée est essentielle pour rester avec les autres cyclistes de votre niveau pendant la première heure et réagir aux attaques. La phase de préparation est le meilleur moment pour développer vos capacités techniques. 						
	11-17				1	2	3	4			5								
	18-24				1	2	3	4			5								
Avril	25-31			Préparation	P2	1	2	3			4			5	<ol style="list-style-type: none"> Endurance aérobie : progresser jusqu'à des sorties de 6h en Z2 Résistance musculaire : efforts multiples de 4'-8' en Z5 Points faibles techniques : par exemple rouler en peloton, descente, virages, ... 	<ol style="list-style-type: none"> L'endurance aérobie est de loin la qualité la plus importante à développer. Au moins 95% de la course sera effectuée en endurance aérobie. Une résistance musculaire élevée est essentielle pour rester avec les autres cyclistes de votre niveau pendant la première heure et réagir aux attaques. La phase de préparation est le meilleur moment pour développer vos capacités techniques. 			
	01-07					1	2	3			4			5					
	08-14					1	2	3			4			5					
Mai	15-21				Préparation	P3	1	2			3			4			5	<ol style="list-style-type: none"> Endurance aérobie : progresser jusqu'à des sorties de 6h en Z2 Résistance musculaire : efforts multiples de 4'-8' en Z5 Points faibles techniques : par exemple rouler en peloton, descente, virages, ... 	<ol style="list-style-type: none"> L'endurance aérobie est de loin la qualité la plus importante à développer. Au moins 95% de la course sera effectuée en endurance aérobie. Une résistance musculaire élevée est essentielle pour rester avec les autres cyclistes de votre niveau pendant la première heure et réagir aux attaques. La phase de préparation est le meilleur moment pour développer vos capacités techniques.
	22-28						1	2			3			4			5		
	29-05						1	2			3			4			5		
Mai	06-12	Préparation				P4	1	2	3	4	5			<ol style="list-style-type: none"> Endurance aérobie : progresser jusqu'à des sorties de 6h en Z2 Résistance musculaire : efforts multiples de 4'-8' en Z5 Points faibles techniques : par exemple rouler en peloton, descente, virages, ... 			<ol style="list-style-type: none"> L'endurance aérobie est de loin la qualité la plus importante à développer. Au moins 95% de la course sera effectuée en endurance aérobie. Une résistance musculaire élevée est essentielle pour rester avec les autres cyclistes de votre niveau pendant la première heure et réagir aux attaques. La phase de préparation est le meilleur moment pour développer vos capacités techniques. 		
	13-19						1	2	3	4	5								
	20-26						1	2	3	4	5								
Juin	27-31		Pré- compétition			P4	1	2	3	4	5	<ol style="list-style-type: none"> Endurance aérobie : progresser jusqu'à des sorties de 6h en Z2 Résistance musculaire : efforts multiples de 4'-8' en Z5 Points faibles techniques : par exemple rouler en peloton, descente, virages, ... 	<ol style="list-style-type: none"> L'endurance aérobie est de loin la qualité la plus importante à développer. Au moins 95% de la course sera effectuée en endurance aérobie. Une résistance musculaire élevée est essentielle pour rester avec les autres cyclistes de votre niveau pendant la première heure et réagir aux attaques. La phase de préparation est le meilleur moment pour développer vos capacités techniques. 						
	03-09						1	2	3	4	5								
	10-16						1	2	3	4	5								
Juillet	17-23			Pré- compétition		PC1	1	2	3	4	5				<ol style="list-style-type: none"> Endurance aérobie : continuer les sorties longues en Z2 Seuil anaérobie : multiples efforts de 10'-30' en Z4 Résistance musculaire: intervalles variées en Z5 et Z6 	<ol style="list-style-type: none"> Il est essentiel de continuer à développer l'endurance aérobie. De longs efforts au seuil anaérobie ou au-dessus développeront votre capacité à grimper. Continuez à développer une résistance musculaire pour les mêmes raisons que ci-dessus. 			
	24-30						1	2	3	4	5								
	01-07						1	2	3	4	5								
Août	08-14				Compétition	PC2	1	2	3	4	5							<ol style="list-style-type: none"> Endurance aérobie : continuer les sorties longues en Z2 Seuil anaérobie : multiples efforts de 10'-30' en Z4 Résistance musculaire: intervalles variées en Z5 et Z6 	<ol style="list-style-type: none"> Il est essentiel de continuer à développer l'endurance aérobie. De longs efforts au seuil anaérobie ou au-dessus développeront votre capacité à grimper. Continuez à développer une résistance musculaire pour les mêmes raisons que ci-dessus.
	15-21						1	2	3	4	5								
	22-28						1	2	3	4	5								
Août	29-04	Compétition				C1	1	2	3	4	5			S'affûter			Réduire la fatigue, améliorer la forme tout en maintenant la condition physique.		
	05-11						1	2	3	4	5								

* 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)

PLAN D'ENTRAÎNEMENT POUR LA MARMOTTE GRANFONDO VALAIS : EXEMPLE

FIG. 2: LES SEANCES TYPES

Mois	Sem.	Cycle macro	Mésocycle	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			
Février	11-17	Préparation	P1						<p>SEMAINES À VOLUME ÉLEVÉ</p> <ol style="list-style-type: none"> Longue sortie à faible intensité, commençant à 2-3 heures et progressant à 5-6 heures. Deuxième sortie à faible intensité (axée sur les faiblesses techniques) Séance d'intervalles en fractionné à haute intensité, par exemple 4 x [4'Z5 - 4'Z1], en augmentant progressivement le temps dans la zone ou le nombre d'intervalles, par ex. 4 x [6'Z5 - 4'Z1] ou 8 x [4'Z5 - 4'Z1]. Effectuez au moins 15' d'échauffement et 15' de retour au calme. Troisième sortie à faible intensité Deuxième séance d'intervalles en fractionnés à haute intensité <p>SEMAINES DE RECUPERATION</p> <ol style="list-style-type: none"> Sortie à faible intensité, commençant à 1-2 heures et progressant à 2-3 heures Deuxième sortie à faible intensité Troisième sortie à faible intensité 		
	18-24										
	25-03										
Mars	04-10			P2							
	11-17										
	18-24										
Avril	25-31			P3							
	01-07										
	08-14										
	15-21										
Mai	22-28			P4							
	29-05										
	06-12										
	13-19										
	20-26										
Juin	27-31	Pré-compétition	PC1						<p>SEMAINES À VOLUME ÉLEVÉ</p> <ol style="list-style-type: none"> Longue sortie à faible intensité, de 5 à 6h. Séance d'intervalles au seuil anaérobie, par exemple 4 x [10'Z4 – 5'Z1] or 3 x [15'Z4 – 10'Z1] ou 2 x [20'Z4 – 10'Z1]. Faites ceci sur une ou des montées pendant une sortie de 2 à 4h Séance d'intervalles en fractionné à haute intensité, par exemple 2 x 12 x [30''Z6 – 30''Z1], Effectuez au moins 15' d'échauffement et 15' de retour au calme Troisième sortie à faible intensité Deuxième séance d'intervalles en fractionné à haute intensité <p>SEMAINES DE RECUPERATION : Comme pour la phase Préparation</p>		
	03-09										
	10-16										
	17-23										
Juillet	24-30			PC2							
	01-07										
	08-14										
	15-21										
Août	22-28		Compétition	C1							<p>Période d'affûtage de 2 semaines : réduire progressivement le volume de moitié tout en maintenant l'intensité: ne faites que la moitié de la sortie ou du nombre d'intervalles.</p>
	29-04										
	05-11										

* 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.