



2 MOIS DE PREPARATION POUR LES CYCLO-CROSS.

FELICITATION POUR L'ACQUISITION DE CE PLAN
D'ENTRAINEMENT ELABORE PAR QUENTIN LEPLAT
ENTRAINEUR [VELO2MAX](http://www.velo2max.com).

CONTEXTE DU PLAN D'ENTRAINEMENT

La plupart des plans d'entraînement s'intègrent dans une phase de compétition. Il faut donc au préalable placer un cycle d'entraînement pré compétition (foncier pour faire simple) qui assure le développement harmonieux des qualités de base. **Ce plan d'entraînement est conçu pour les 2 mois précédents l'étape du Tour.**

ATTENTION : lorsqu'un sportif utilise un plan d'entraînement pour préparer un objectif en cours saison, il y a un risque d'échec si la préparation en amont était insuffisante ou excessive. C'est pour cette raison que le suivi personnalisé est plus pertinent.

ADAPTATION DU PROGRAMME

Il est possible d'aménager les plans d'entraînement dans une certaine mesure :

- Si une séance vous paraît facile augmenter le nombre d'intervalles ou de séries. Mais n'augmentez jamais la durée de l'intervalle, ne réduisez pas non plus le temps de récupération.
- A l'inverse, si cela vous semble difficile à réaliser, vous pouvez réduire le nombre d'intervalles ou de séries. Mais pas le temps d'effort.
- **Si vous manquez une séance** (déblocage, endurance, récup) nous vous conseillons de reprendre le plan comme s'il n'y avait pas eu de contretemps. En revanche si vous manquez une séance de PMA, EMA, il est préférable de la reporter à la place d'une autre séance (récup, ou endurance)

Pour poser des questions nous vous invitons à les poser sur :

- Le Forum Velo2max <http://velodeuxmax.forumactif.com>
- La Foire aux questions Velo2max <http://www.i-services.net/membres/faq/faq.php?user=72818>

Changement de date.

En cas de problème sur une date pour un entraînement, vous pouvez le déplacer dans la semaine d'un ou 2 jours maximums. Toutefois la veille des compétitions nous vous conseillons de ne pas placer un entraînement que vous n'auriez pas pu faire en semaine.

ENDURANCE (END):

Sortie allure légère à modérée, on peut parler facilement. Braquet confortable.

Sortie supérieure à 20 minutes jusqu'à plusieurs heures.

Lorsque le thème de la séance est ENDURANCE il faut que cette intensité soit prioritaire (80% à 95% du temps au moins) pendant la sortie. Il est possible de monter en intensité selon le contexte du groupe et du parcours...

ENDURANCE MAXIMALE AEROBIE (EMA) :

Sortie allure modérée à forte, on parle plus difficilement et les jambes se fatiguent plus vite. Une sensation de brûlure et de lourdeur apparaît avec une perte de force.

15' à 1h d'effort maxi à cette intensité.

Lorsque le thème de cette la séance est EMA, nous vous proposons des exercices par interval court ou long. Sur l'ensemble de la sortie vous aurez passer 20 à 40% du temps à cette intensité cible.

PUISSANCE MAXIMALE AEROBIE (PMA) :

L'intensité est maximale, la respiration est très forte, on ne parle plus. Les jambes sont douloureuses, la Fréquence cardiaque est proche du maximum.

3 minutes à 15 minutes d'effort au maximum sont possibles autour de cette intensité.

VMA : C'est la même chose, mais en course à pied. Elle s'exprime en km/h

Lorsque le thème de cette la séance est PMA, nous vous proposons des exercices par interval court ou long. Sur l'ensemble de la sortie vous aurez passer 5 à 15% du temps à cette intensité cible.

Course à pied : si cela est prévu.

Munissez-vous de bonnes chaussures conçues pour la course à pied. Privilégier les terrains meubles (chemin, pelouse...) Ne pas courir 2 jours de suite surtout en cas de courbatures. Evitez aussi les grandes descentes en course à pied car cela est très traumatisant pour les muscles.

TRIMPS

Nous mesurons la charge d'entraînement avec une unité que nous appelons le Trimps (abréviation de training Impulse). Les kilomètres ou le temps de l'effort ne sont pas suffisamment précis. Vous retrouverez donc dans plusieurs de nos documents cette notion.

Concrètement ne vous en occupez pas. Nous le calculons sur les plans d'entraînements à partir d'une base de donnée. Vous pouvez mesurer le trimps avec votre cardio-fréquencemètre si celui ci enregistre le temps passer dans au moins 3 fourchettes d'intensité.

Le calcul se fait en fonction du temps passé dans chaque niveau d'intensité au cours de la sortie d'entraînement ou la compétition. Nous pouvons vous fournir un petit programme Excel « logi-suivi » sur lequel vous pouvez entrer ces valeurs et ainsi visualiser votre charge d'entraînement.

La Fréquence Cardiaque de RESERVE ou en % de FC Max

La fréquence cardiaque nous sert à vous donner des repères d'intensité pour les séances d'entraînement.

- **La Fréquence Cardiaque (FC R) de Réserve** nous sert pour doser et mesurer l'intensité de l'effort. On la calcule de la manière suivante : $FC_{max} - FC_{Repos} = FC R$. Ainsi lorsqu'on s'entraîne à 80% de FC réserve on évolue à une intensité qui est réellement de l'ordre de 80% de votre PMA. Si on s'entraîne à 80% de FC max on se trouve plutôt à une intensité de 70% de votre PMA.

EXEMPLE pour connaître ce que représente 90% de ma FC de réserve :

$$90\% \text{ de FCR} = (FC_{max} - FC_{Repos}) * 0.9 + FC_{Repos}$$

- **Le % de FCmax :** Sur certains programmes nous indiquons la FC en % de FC maximale. Pour une intensité égale FC Réserve et % de FC max ne sont pas les mêmes. Attention de ne pas confondre ces 2 modes de calcul.

ATTENTION : Pour les séances d'intervalles dont l'effort est inférieur à 3 minutes, la FC n'est pas très fiable pour évaluer l'intensité de l'effort. Faites appel à vos sensations. La FC présente une inertie importante.

BRAQUET

Certains entraînements nécessitent de changer de braquet ou d'utiliser une fréquence de pédalage cible un peu comme on le fait avec la Fréquence cardiaque.

Nous distinguons 3 types de fréquence de pédalage :

- trop petite (petit plateau la plupart du temps), sensation inconfortable de trop tourner les jambes. (100 à 140 tr/min). On éprouve la sensation de ne pas pouvoir rouler longtemps comme cela.
- Idéal, on éprouve la sensation d'avoir le braquet qui vous convient le mieux. Braquet confort. (80 à 95 tr/min)
- Trop grand, sensation inconfortable de devoir utiliser trop de force. (60 à 80 tr/min). On éprouve la sensation de ne pas pouvoir rouler longtemps comme cela.

Les petits conseils diététiques :

Pour les sorties d'entraînement longues et difficiles

Utilisez une boisson énergétique pendant l'entraînement (ou une boisson maison à base de jus de fruit + eau par exemple). Prévoir des barres de céréales ou du pain d'épice, ou du pain de mie à la confiture ou des fruits secs pendant la sortie.

Pour bien récupérer après l'entraînement

Après la sortie consommez une eau gazeuse (St Yorre ou Badoit mélangé avec un jus de fruits) ou la Boisson Recovery Drink. Ne pas attendre plus d'une heure pour manger une collation avant le dîner. Collation qui peut être à base de pain, compote, céréales, gâteaux de semoule, riz au lait fruit secs.

LE PROGRAMME

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
	Votre POIDS	68		Votre PMA en Watt	380				
	Entraînement			PREPARATION CYCLO CROSS SENIOR 8 SEMAINES 3-5 entraînements par semaine	Analyse				
	Date	Kilomètre + ou - 10%	Temps (min) + ou - 10%	Exercice	Temps EMA et + (min)	Temps PMA et +(min)	TRIMPS	KCAL	Type de séance
L	à définir				0	0	0	0	
M							0	0	
Me		60	120	Route échauffement 20 min avant de démarrer les intervals : 2 X 20' Allure EMA (85 à 90% de FC max)	40	0	160	1363	EMA
J							0	0	
V							0	0	
S		50	100	Route échauffement 20 min avant de démarrer les intervals : : 20 X 1' Allure Forte 100 à 110 tr/min. Récupe 1' entre les efforts	20	5	130	1142	EMA vitesse
D		70	140	Sortie allure libre : Priorité Endurance, effort plus intense possible selon le contexte (parcours, groupe...)	15	0	155	1453	END
	Total 7J	180	360		75	5	445	3958	
L							0	0	
M		30	60	5 sprints 10" assis Braquet libre terrain plat	10	1	72	651	Sprint
Me		60	120	2 X 20' Allure EMA (85 à 95% de FC max)	40		160	1363	EMA
J							0	0	
V							0	0	
S		50	100	20 X 1' Allure Forte 100 à 110 tr/min. Récupe 1' entre les efforts	20	5	130	1142	EMA vitesse
D		70	140	Endurance 50 à 90 % de FC max + 5 sprints 10" assis Braquet maximal terrain plat	15	1	157	1466	END+Sprint
	Total 7J	210	420		85	7	519	4622	
L							0	0	
M		30	60	5 sprints 10" assis Braquet libre terrain plat	10	1	72	651	Sprint
Me		50	100	2 X 20' Allure EMA (90 à 95% de FC max)	40		140	1165	EMA
J		30	60	5 sprints 10" assis Braquet maximal en cote	10	1	72	651	Sprint Force
V							0	0	
S		60	120	20 X 1' Allure Forte 100 à 110 tr/min. Récupe 1' entre les efforts	20	5	150	1341	EMA vitesse
D		60	120	Endurance 50 à 90 % de FC max + 5 sprints 10" assis Braquet maximal en cote	15	1	137	1268	END + Sprint
	Total 7J	230	460		95	8	571	5075	

La suite n'est pas disponible sur ce document.

Vous pouvez commander votre programme spécifique mais non personnalisé pour 9.90 € sur www.velo2max.com.

Si vous souhaitez un entraînement personnalisé en fonction de vos disponibilités d'entraînement, votre niveau de pratique, votre calendrier des courses vous pouvez souscrire à partir de 19 € par mois.