

CONTEXTE

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 (fancier pour faire simple) qui assure le développement harmonieux des qualités de

<http://www.velo2max.com>

ATTENTION !

Le suivi d'un plan d'entraînement destiné à accroître vos performances s'adresse à des personnes en bonne santé, titulaire d'une licence sportive en cours. Nous vous recommandons de vous assurer auprès de votre médecin que vous pouvez entreprendre sans risque un

ATTENTION :

Ce programme n'est pas personnalisé. Nous ne pouvons pas tenir compte de **vos habitudes d'entraînement, de votre histoire de sportif, des jours auxquels vous pouvez vous entraîner, de vos congés ou encore du calendrier de vos courses de préparation**. De ce fait la préparation proposée ne tient pas lieu de préparation sur mesure, mais plutôt d'un guide pour vous aider à bien conduire ces mois de préparation.

En terme d'efficacité pour progresser et arriver en forme le jour J rien ne vaut un suivi personnalisé. Ce programme n'offre pas les mêmes chances en terme de réussite et répond à une demande des pratiquants qui ne souhaitent pas souscrire à un suivi personnalisé pour des raisons culturelles ou budgétaires. Il faut savoir qu'une préparation personnalisée de 6 mois ne coûte finalement que 114 à 174 €.

Fort de notre expérience dans ce domaine 70% des clients sont assez satisfait avec cette formule contre 95% avec le suivi personnalisé. N'hésitez pas à prendre contact avec moi pour étudier une formule personnalisée. www.velo2max.com

LES SEANCES D'ENTRAINEMENT

Sur le programme nous vous indiquons un volume kilométrique ou temps d'entraînement en minutes. Ces valeurs sont à respecter avec une fourchette de plus ou moins 10 %. A sein de la séance nous vous proposons des exercices à placer dans la séance après au moins 10 minutes d'échauffement. Une fois ces exercices réalisés vous pouvez rouler allure libre jusqu'au retour. Par allure libre nous entendons un rythme en endurance de base que vous adopter tout naturellement. Il ne faut pas terminer la sortie le plus vite possible.

Toutes les séances sont calibrer en fonction de votre Puissance Maximale aérobie. Vous devez donc procéder à un test de PMA au préalable pour calibrer vos intensités d'exercices. Voir le protocole dans l'onglet (Test PMA).

LIRE UNE SEANCE D'ENTRAINEMENT

Nous décrivons la séance de la manière suivante : **"END Puissance indicative 40 à 70% PMA + EMA travail seuil 2 X 10 minutes 70 80 % PMA Alterné. Récupe 5' 40% PMA."** Ce qui veut dire que l'essentiel de l'entraînement se fait en intensité ENDURANCE avec une intensité que vous gérer librement mais qui peut varier entre 40 et 70% de PMA maximum. Vous devez y intégrer un travail de seuil de 2X10' à une intensité supérieure pouvant varier entre 70 à 80 % de PMA selon votre état de fatigue et les conditions d'exercice. La récupération sera de 5' à une intensité

ADAPTATION

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

- **Si une séance est trop 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 est trop dur**, vous pouvez réduire le nombre d'intervalles ou de séries. Mais pas le temps d'effort.
- **Si la quantité d'entraînement est insuffisante** (sortie trop courte par rapport à vos objectifs et habitudes), vous pouvez augmenter la distance en conservant les proportions pour chaque sortie un peu comme une recette de cuisine. *Attention ; il n'est pas nécessaire de faire en priorité des sorties de 120 km pour préparer une course de 60 km ou un CLM.*

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, seuil par intervalles... il est préférable de la reporter à la place d'une autre séance

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

• [La Foire aux questions Velo2max http://www.i-services.net/membres/faq/faq.php?user=72818](http://www.i-services.net/membres/faq/faq.php?user=72818)

COURSE DE PREPARATION :

Dans la plupart des programmes nous vous proposons des épreuves de préparations. La position de ces courses dans le calendrier est stratégique, essayer de respecter ces dates. Si cela posent des problèmes d'organisation vous pouvez faire un entraînement sur une durée équivalente Intégrer dans cette sortie des cotes, des sprints, des effort soutenues et modérés à volonté. Cela sera cependant moins efficace qu'une épreuve en course.

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.

SORTIE SEULE OU EN GROUPE :

pouvez appliquer :

- 50 km seul est à peu près équivalent 70 km en groupe en terme de dépense énergétique.
 - A 35 km/h dans les roues d'un peloton sur terrain plat, vous développer une puissance équivalent à 28 km/h seul. Soit entre 140 et 180 watt.
 - Lors des sorties en groupe on observe une variation plus importante de la puissance qui atteint des pics plus élevés, mais aussi de longues périodes d'activités non significatives. A l'inverse une sortie seule est réalisée à une intensité plus régulière, mais avec peu de temps d'activité non
- Il n'y a pas une solution meilleure qu'une autre, seulement il est important d'en tenir compte dans la gestion de l'entraînement.

Si vous effectuez de nombreuses sorties en groupe, essayer d'intégrer certains exercices qui ne sont pas trop long avant de rejoindre le groupe. Et n'hésitez pas à écourter la sortie en groupe en prenant un raccourci.

Pour les sortie en groupe, il est possible de les intégrer au programme d'entraînement. Pour cela je vous propose de définir 3 niveaux de comportements à adopter lors de ces entraînements :

Sortie en Groupe Niveau 1 : END Récupe régénération : ne pas chercher à faire les sprints, ni les montée à bloc avec les autres cyclistes. Se contenter de suivre, de prendre ses relais mais sans ne faire plus que les autres. En moyenne vous aurez fourni moins d'effort que vos camarades. ATTENTION : de ne pas trop s'économiser au point de faire ralentir le groupe.

Sortie en Groupe Niveau 2 : END + Entretien PMA, EMA : participer aux sprints et efforts importants sans pour autant faire la course à chaque fois. Prendre les relais sans en faire plus que les autres. En moyenne vous aurez fourni autant d'effort que le groupe.

Sortie en Groupe Niveau 3 : END + développement de PMA EMA : Participer à la plupart des efforts du groupe, ne pas hésiter à forcer l'allure dans les cotes, à prendre plus de relais... Bref, ne pas chercher à s'économiser, l'entraînement doit être dure. En moyenne vous aurez donner un ATTENTION de bien prévenir votre entraîneur et vos camarades, bien pensez à les attendre si cela est nécessaire.

Quelques termes :

ENDURANCE (END):

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

Sortie supérieur à 20 minutes jusqu'à 2 h maxi pour un cadet en début de saison.

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) :

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) :

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

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. Ou bien avec votre Power tap 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.

BRAQUET

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)

comme cela.

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'interval 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.

Toute l'équipe vous souhaite une bonne préparation.