

DÉFIS DU PARC
PARC NATIONAL DE LA MAURICIE
SHAWINIGAN



PLAN D'ENTRAINEMENT

Défi Vélo 105km  **COGECO**



C'est parti!

Ce plan d'entraînement de 20 semaines est prévu pour être débuté autour de la mi-avril, au moment où la météo permet de rouler à l'extérieur. Il sera divisé en 4 blocs (mésocycles) de 5 semaines qui auront tous un objectif de développement précis.

On débutera avec du travail sur la capacité aérobie, pour passer à la puissance aérobie maximale ($VO_2\text{max}$). On retournera à la capacité aérobie dans le troisième mésocycle avant de terminer avec la puissance aérobie maximale avec une touche d'intensité plus élevée.

Chacun de ses blocs se terminera par une semaine allégée qui permettra de récupérer et d'assimiler les charges d'entraînement avant d'enchaîner le prochain.

Bon entraînement!



Fonctionnement

L'intensité des efforts sera déterminé en fonction des CP, un acronyme de Critical Power, qui réfère à la puissance (ou intensité) maximale qu'on peut maintenir sur une durée de temps.

Par exemple, si on parle de CP5, ceci réfère à la puissance qui serait possible de maintenir au maximum pendant 5 minutes en continu. Vous devrez donc pédaler à cette puissance/intensité durant le temps de l'effort/intervalle indiqué, qui sera plus court que la durée maximale possible. Si vous n'avez pas de capteur de puissance, servez-vous de votre perception d'effort pour évaluer la durée que vous seriez en mesure de maintenir l'intensité en fonction du CP demandé.

Si vous ne connaissez pas vos valeurs et/ou que vous avez l'habitude de travailler avec la PAM ou le FTP, voici un tableau qui pourra vous guider à déterminer à quelles intensités faire vos efforts en lien avec le tableau des zones d'entraînement de la page suivante.

CP	Zone	% PAM (approx.)	% FTP (approx.)	% FCmax (approx.)	PE (/10)
CP3	6	110-125%	140-160%	N/A	9,5
CP5	5	100 %	130-135 %	95-100 %	9
CP20	4b	80-85 %	110-115 %	90-95 %	7,5
CP60	4a	70-75 %	100 %	85-90 %	6

ZONES



ZONE	TYPE	PERCEPTION D'EFFORT	SENSATIONS	%FCmax	%PAM	%FTP	PUISSANCE CRITIQUE
1	Repos actif	0-2	TRÈS FACILE	<75%	<50%	<55%	
2	Endurance	3-4	FACILE	75-85%	50-65%	55-75%	—
3	Tempo	5-6	ESSOUFFLÉ	85-88%	65-70%	75-100 %	—
4a	FTP / Seuil	6-7	ÇA COMME À FAIRE MAL	88-92%	75-80%	100%	CP60
4b	CLM	7-8	PEUX TENIR, MAIS PAS TROP	92-95%	80-90%	100-105%	CP20
5	PAM / VO ₂ max	9	FAITES QUE ÇA NE DURE PAS	95-100%	90-110%	105-130%	CP5
6	Anaérobie	9-10	FAUT QUE ÇA ARRÊTE	—	110-155%	130-200%	CP1
7	Sprint	MAXIMAL	EFFORT MAXIMAL	—	>155%	>200%	MAXIMAL

Mésocycle 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	Repos	Intervalles 6x3min CP60 (3min)	Endurance 60 à 90 minutes	Repos passif ou actif	Intervalles 7-8x3min CP60 (3min)	Endurance 120 minutes Facultatif	Endurance 120 minutes
2	Repos	Intervalles 4x3min CP60 X2 (2min) [5-7min]	Endurance 60 à 90 minutes	Repos passif ou actif	Intervalles 7-8x3min CP60 (2min)	Endurance 120 minutes Facultatif	Endurance 180 minutes
3	Repos	Intervalles 5x3min CP60 X2 (3min) [5-7min]	Endurance 60 à 90 minutes Facultatif	Repos passif ou actif	Intervalles 7-8x3min CP60 (2min)	Endurance 120 minutes Facultatif	Endurance 120 minutes
4	Repos	Intervalles 10x3min CP60 (2min)	Endurance 60 à 90 minutes	Repos passif ou actif	Intervalles 5x3min CP60 X2 (2min) [5-7min]	Endurance 120 minutes Facultatif	Endurance 180 à 240 minutes
5	Microcycle de Récupération --- Repos	Repos actif 30-60 minutes	Intervalles 6x3min CP60 (3min)	Repos	Intervalles 5x2min CP20 X2 (2min) [5-7min]	Endurance 60 à 90 minutes Facultatif	Endurance 90 à 120 minutes

Légende :

CP3, CP5, CP20, CP60 : Puissance critique, meilleure intensité/puissance possible sur 3, 5, 20 et 60 minutes.

X# : Nombre de séries.

() : Temps entre les efforts [] Temps entre les séries

Endurance : Sortie à intensité relativement faible (~4/10) ou il est possible d'avoir une discussion.

*Ne pas oublier de faire un échauffement (>10min) et un retour au calme (±10min) pour les séances d'intervalles.

Mésocycle 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6	Repos	Intervalles 3x1min CP5 X3 (2min) [5-7min]	Endurance 60 à 90 minutes	Repos passif ou actif	Intervalles 10x2min CP20 (2min)	Endurance 120 minutes	Endurance 180 minutes
						Facultatif	
7	Repos	Intervalles 5x1min CP5 X2 (2min) [5-7min]	Endurance 60 à 90 minutes	Repos passif ou actif	Intervalles 10x2min CP20 (2min)	Endurance 120 minutes	Endurance 120 à 180 minutes
						Facultatif	
8	Repos	Intervalles 10x1min CP5 (2min)	Endurance 60 à 90 minutes	Repos passif ou actif	Intervalles 6x2min CP20 X2 (2min) [5-7min]	Endurance 120 minutes	Endurance 180 à 240 minutes
			Facultatif			Facultatif	
9	Repos	Intervalles 5-6x1min CP5 X2 (2min) [5-7min]	Endurance 60 à 90 minutes	Repos passif ou actif	Intervalles 6x2min CP20 X2 (2min) [5-7min]	Endurance 120 minutes	Endurance 180 à 240 minutes
						Facultatif	
10	Microcycle de Récupération --- Repos	Repos actif 30-60 minutes	Intervalles 6x3min CP60 (3min)	Repos	Intervalles 10x1min CP6 (2min)	Endurance 60 à 90 minutes	Endurance 90 à 120 minutes
						Facultatif	

Légende :

CP3, CP5, CP20, CP60 : Puissance critique, meilleure intensité/puissance possible sur 3, 5, 20 et 60 minutes.

X# : Nombre de séries.

() : Temps entre les efforts [] Temps entre les séries

Endurance : Sortie à intensité relativement faible (~4/10) ou il est possible d'avoir une discussion.

*Ne pas oublier de faire un échauffement (>10min) et un retour au calme (±10min) pour les séances d'intervalles.

Mésocycle 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
11	Repos	Intervalles 5x5min CP60 (5min)	Endurance 60 à 90 minutes	Repos passif ou actif	Intervalles 5x3min CP60 X2 (2min) [5-7min]	Endurance 120 minutes	Endurance 180 minutes
						Facultatif	
12	Repos	Intervalles 5x5min CP60 (3min)	Endurance 60 à 90 minutes	Repos passif ou actif	Intervalles 3x3min CP60 X3 (1min) [5-7min]	Endurance 120 minutes	Endurance 120 à 180 minutes
						Facultatif	
13	Repos	Intervalles 6x5min CP60 (3min)	Endurance 60 à 90 minutes	Repos passif ou actif	Intervalles 5x3min CP60 X2 (2min) [5-7min]	Endurance 120 minutes	Endurance 180 à 240 minutes
			Facultatif			Facultatif	
14	Repos	Intervalles 7x5min CP60 (3min)	Endurance 60 à 90 minutes	Repos passif ou actif	Intervalles 3x3min CP60 X3 (1min) [5-7min]	Endurance 120 minutes	Endurance 240 minutes
						Facultatif	
15	Microcycle de Récupération --- Repos	Repos actif 30-60 minutes	Intervalles 6x3min CP60 (3min)	Repos	Intervalles 10x1min CP5 (2min)	Endurance 60 à 90 minutes	Endurance 90 à 120 minutes
						Facultatif	

Légende :

CP3, CP5, CP20, CP60 : Puissance critique, meilleure intensité/puissance possible sur 3, 5, 20 et 60 minutes.

X# : Nombre de séries.

() : Temps entre les efforts [] Temps entre les séries

Endurance : Sortie à intensité relativement faible (~4/10) ou il est possible d'avoir une discussion.

*Ne pas oublier de faire un échauffement (>10min) et un retour au calme (±10min) pour les séances d'intervalles.

Mésocycle 4

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
16	Repos	Intervalles 3x1min CP3 X3 (3min) [5-7min]	Endurance 60 à 90 minutes	Repos passif ou actif	Intervalles 6x5min CP60 (3min)	Endurance 120 minutes Facultatif	Endurance 180 minutes
17	Repos	Intervalles 4x1min CP3 X2 (3min) [5-7min]	Endurance 60 à 90 minutes	Repos passif ou actif	Intervalles 10x1min CP6 (2min)	Endurance 120 minutes Facultatif	Endurance 180 à 240 minutes
18	Repos	Intervalles 3x1min CP3 X3 (3min) [5-7min]	Endurance 60 à 90 minutes Facultatif	Repos passif ou actif	Intervalles 10x2min CP20 (2min)	Endurance 60 à 120 minutes Facultatif	Endurance 240 minutes
19	Repos	Intervalles 4x1min CP3 X2 (3min) [5-7min]	Endurance 60 à 90 minutes	Repos passif ou actif	Intervalles 6x5min CP60 (3min)	Endurance 120 minutes Facultatif	Endurance 120 minutes
20	Microcycle de Récupération --- Repos	Repos actif 30-60 minutes	Intervalles 10x2min CP20 (2min)	Repos	Activation 60 minutes facile avec 3 ou 4 sprints	DÉFIS DU PARC	

Légende :

CP3, CP5, CP20, CP60 : Puissance critique, meilleure intensité/puissance possible sur 3, 5, 20 et 60 minutes.

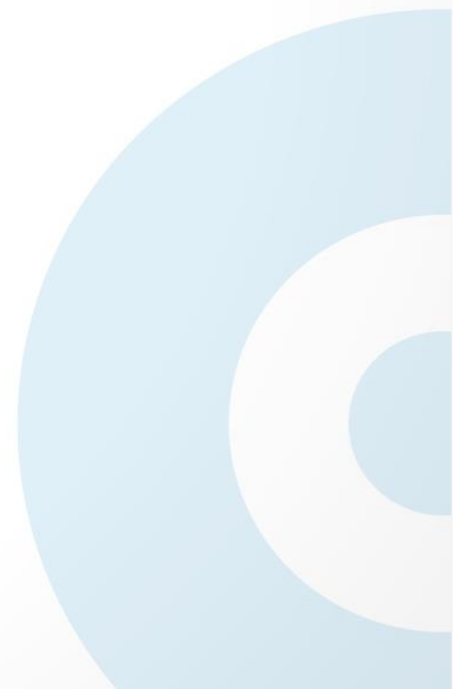
X# : Nombre de séries.

() : Temps entre les efforts [] Temps entre les séries

Endurance : Sortie à intensité relativement faible (~4/10) ou il est possible d'avoir une discussion.

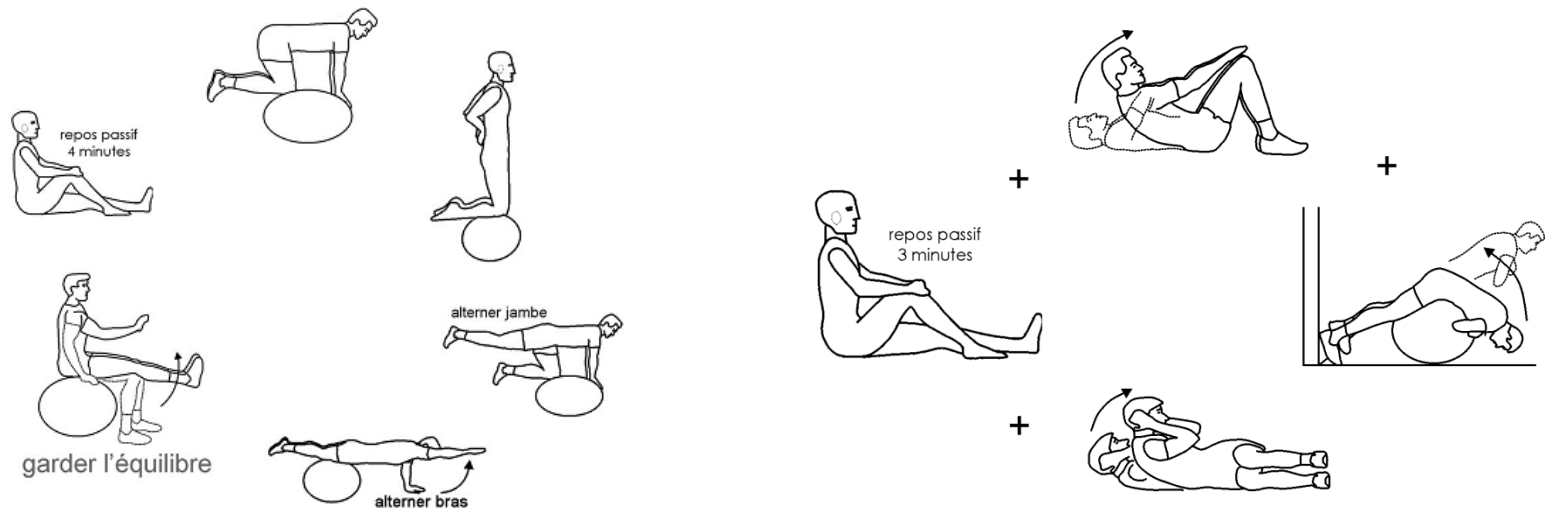
*Ne pas oublier de faire un échauffement (>10min) et un retour au calme (±10min) pour les séances d'intervalles.

ANNEXES



Force

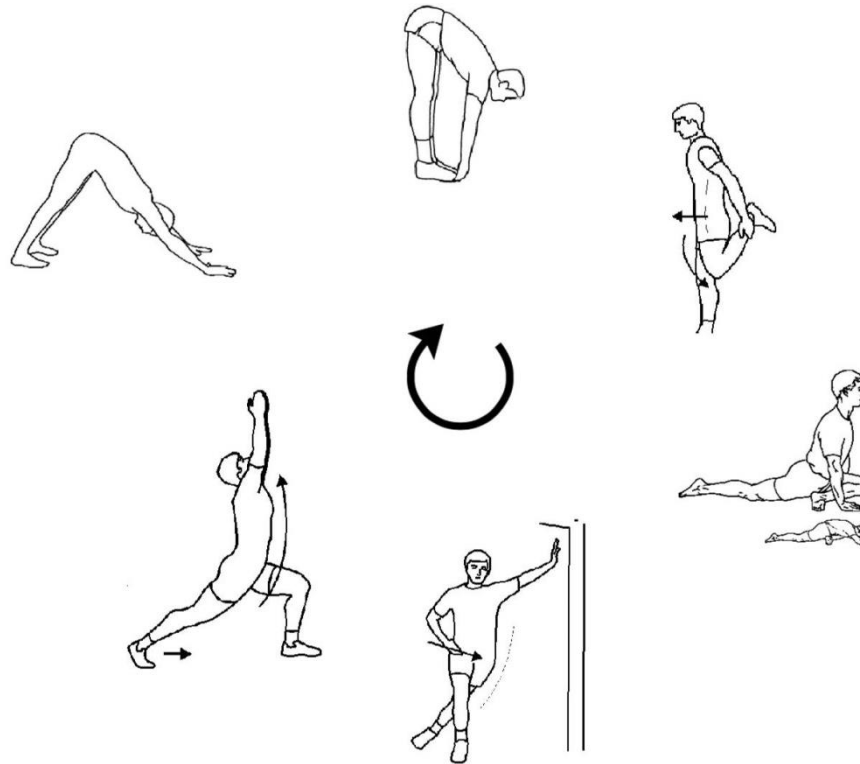
Le renforcement de la ceinture abdominale (core training) est une façon d'augmenter la stabilité du tronc et de rendre le transfert de force sur les pédales plus efficace. Voici deux circuits donc deux circuits que vous pourriez intégrer 2 à 3 fois par semaine.



De plus, même si le travail de force des membres inférieurs n'a pas été abordé dans ce plan d'entraînement, sachez qu'il y a des gains significatifs à aller chercher en travaillant cette qualité dans un contexte de planification personnalisée.

Flexibilité

Acquérir et maintenir une bonne flexibilité est un atout pour un cycliste. Je vous propose donc une routine à intégrer plusieurs fois par semaine, voir même tous les jours. Chaque position pourrait être maintenue pendant 30 secondes, de chaque côté lorsque .



Et encore plus...

En espérant que ce plan d'entraînement vous permettra d'arriver prêt à votre évènement et d'atteindre votre objectif.

Il s'agit une bonne introduction à une structure spécifique de l'entraînement qui se base sur des principes probants et une augmentation progressive des charges et des intensités d'entraînement.

Pour une approche plus personnalisée et adaptée à vous et vos objectifs, n'hésitez pas à contacter Cible Performance.



Cible Performance

819-384-4247

www.cibleperformance.com