DÉFIS DU PARC

PARC NATIONAL DE LA MAURICIE

SHAWINIGAN

CIBLE PERFORMANCE

Desjardins

PLAN D'ENTRAINEMENT

DÉFI VÉLO 57 km

C'EST PARTI !

Ce plan d'entraînement de 20 semaines est prévu pour être débuté autour de la mi-avril, au moment ou là 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 (VO2max). 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	ESSOUFLÉ	85-88 %	65-70%	75-100 %	-
4a	FTP / Seuil	6-7	ÇA COMMENCE 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_2max	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 MAXIMALE	-	>155 %	>200 %	MAXIMAL

MÉSOCYCLE 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	REPOS	**INTERVALLES** 6x3 min. CP60 (3 min.)	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes	REPOS passif ou actif	**INTERVALLES** 4x3 min. CP60 X2 (3 min.) [5-7 min.]	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes *FACULTATIF*	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes
2	REPOS	**INTERVALLES** 7-8x3 min. CP60 (3 min.)	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes	REPOS passif ou actif	**INTERVALLES** 4x3 min. CP60 X2 (2 min.) [5-7 min.]	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes *FACULTATIF*	**ENDURANCE** 120 minutes
3	REPOS	**INTERVALLES** 7-8x3 min. CP60 (2 min.)	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes *FACULTATIF*	REPOS passif ou actif	**INTERVALLES** 5x3 min. CP60 X2 (3 min.) [5-7 min.]	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes *FACULTATIF*	**ENDURANCE** 120 minutes
4	REPOS	**INTERVALLES** 5x3 min. CP60 X2 (2 min.) [5-7 min.]	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes	REPOS passif ou actif	**INTERVALLES** 7-8x3 min. CP60 (2 min.)	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes *FACULTATIF*	**ENDURANCE** 180 minutes
5	Microcycle de récupération ---- REPOS	REPOS ACTIF 30 à 60 minutes	**INTERVALLES** 6x3 min. CP60 (3 min.)	REPOS	**INTERVALLES** 5x2 min. CP20 X2 (2 min.) [5-7 min.]	**ENDURANCE** 60 minutes *FACULTATIF*	**ENDURANCE** 60 à 90 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** 3x1 min. CP5 X3 (2 min.) [5-7 min.]	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes	REPOS passif ou actif	**INTERVALLES** 10x2 min. CP20 (2 min.)	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes *FACULTATIF*	**ENDURANCE** 120 minutes
7	REPOS	**INTERVALLES** 5x1 min. CP5 X2 (2 min.) [5-7 min.]	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes	REPOS passif ou actif	**INTERVALLES** 6x2 min. CP20 X2 (2 min.) [5-7 min.]	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes *FACULTATIF*	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes
8	REPOS	**INTERVALLES** 10x1 min. CP5 (2 min.)	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes *FACULTATIF*	REPOS passif ou actif	**INTERVALLES** 10x2 min. CP20 (2 min.)	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes *FACULTATIF*	**ENDURANCE** 120 à 180 minutes
9	REPOS	**INTERVALLES** 5-6x1 min. CP5 X2 (2 min.) [5-7 min.]	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes	REPOS passif ou actif	**INTERVALLES** 6x2 min. CP20 X2 (2 min.) [5-7 min.]	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes *FACULTATIF*	**ENDURANCE** 180 minutes
10	Microcycle de récupération ---- REPOS	**REPOS ACTIF** 30 à 60 minutes	**INTERVALLES** 6x3 min. CP60 (3 min.)	REPOS	**INTERVALLES** 10x1 min. CP5 (2 min.)	**ENDURANCE** 60 minutes *FACULTATIF*	**ENDURANCE** 60 à 90 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 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
11	REPOS	**INTERVALLES** 4x5 min. CP60 (5 min.)	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes	REPOS passif ou actif	**INTERVALLES** 5x3 min. CP60 X2 (2 min.) [5-7 min.]	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes *FACULTATIF*	**ENDURANCE** 120 minutes
12	REPOS	**INTERVALLES** 5x5 min. CP60 (5 min.)	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes	REPOS passif ou actif	**INTERVALLES** 3x3 min. CP60 X3 (1 min.) [5-7 min.]	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes *FACULTATIF*	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes
13	REPOS	**INTERVALLES** 5x5 min. CP60 (3 min.)	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes *FACULTATIF*	REPOS passif ou actif	**INTERVALLES** 5x3 min. CP60 X2 (2 min.) [5-7 min.]	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes *FACULTATIF*	**ENDURANCE** 120 à 180 minutes
14	REPOS	**INTERVALLES** 6x5 min. CP60 (3 min.)	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes	REPOS passif ou actif	**INTERVALLES** 3x3 min. CP60 X3 (1 min.) [5-7 min.]	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes *FACULTATIF*	**ENDURANCE** 180 minutes
15	Microcycle de récupération ---- REPOS	REPOS ACTIF 30 à 60 minutes	**INTERVALLES** 6x3 min. CP60 (3 min.)	REPOS	**INTERVALLES** 10x1 min. CP5 (2 min.)	**ENDURANCE** 60 minutes *FACULTATIF*	**ENDURANCE** 60 à 90 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 4

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
16	REPOS	**INTERVALLES** 5-6x1 min. CP5 X2 (2 min.) [5-7 min.]	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes	REPOS passif ou actif	**INTERVALLES** 6x5 min. CP60 (3 min.)	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes *FACULTATIF*	**ENDURANCE** 120 minutes
17	REPOS	**INTERVALLES** 3x1 min. CP3 X3 (3 min.) [5-7 min.]	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes	REPOS passif ou actif	**INTERVALLES** 10x1 min. CP5 (2 min.)	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes *FACULTATIF*	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes
18	REPOS	**INTERVALLES** 4x1 min. CP3 X2 (3 min.) [5-7 min.]	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes *FACULTATIF*	REPOS passif ou actif	**INTERVALLES** 10x2 min. CP20 (2 min.)	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes *FACULTATIF*	**ENDURANCE** 180 minutes
19	REPOS	**INTERVALLES** 3x1 min. CP3 X3 (3 min.) [5-7 min.]	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes	REPOS passif ou actif	**INTERVALLES** 6x5 min. CP60 (3 min.)	**ENDURANCE** 60 à 90 minutes *FACULTATIF*	**ENDURANCE** 120 minutes
20	Microcycle de récupération ---- REPOS	**REPOS ACTIF** 30 à 60 minutes	**INTERVALLES** 10x2 min. CP20 (2 min.)	REPOS	**ACTIVATION** 60 min. facile avec 3 ou 4 sprints	DP	

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

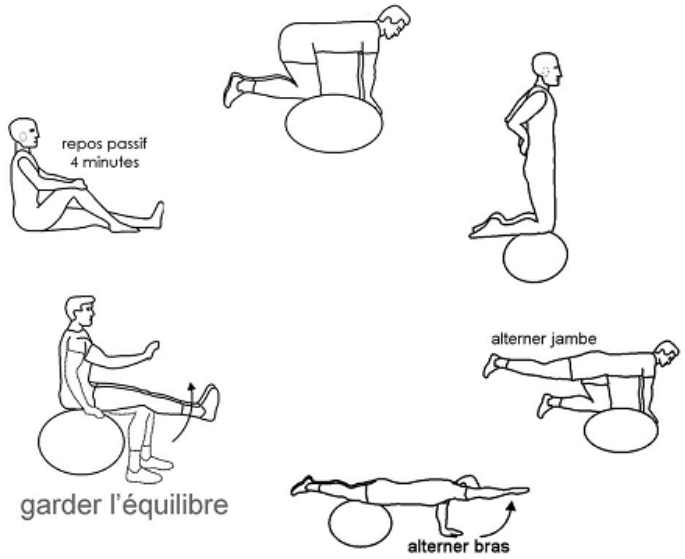
Endurance : Sortie à intensité relativement faible (~4/10) ou il est possible d'avoir une discussion.

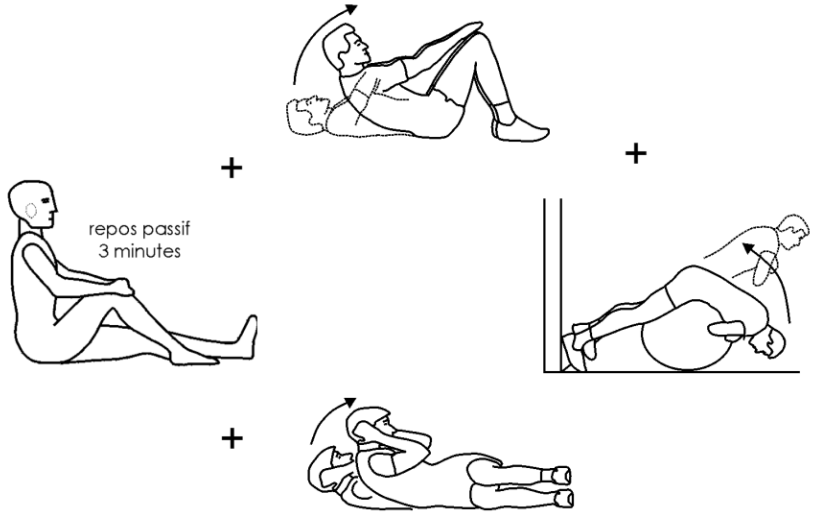
**Ne pas oublier de faire un échauffement (>10min) et un retour au calme (±10min) pour les séances d'intervalles.*

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.



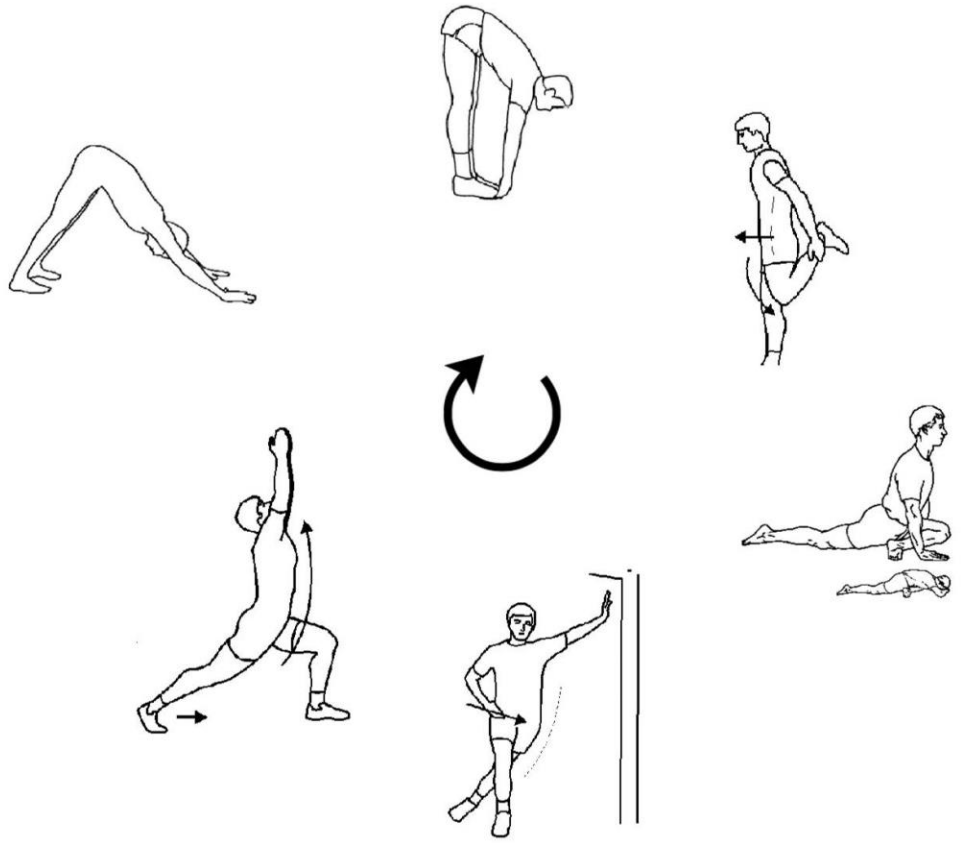


De plus, même si le travail de force des membres inférieurs n'a pas été abordé dans ce plan d'entraînement, sachez qu'il y a des gains significatifs à aller chercher en travaillant cette qualité dans un contexte de planification personnalisée.

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.



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