

Plan d'entraînement sur Home-Trainer pour la saison hivernale

Ce plan d'entraînement s'adresse aux triathlètes qui souhaitent compléter leur **préparation foncière** par un travail plus approfondi des qualités de coordination relatives au **pédalage**.

Deux à trois séances de HT par semaine alternées avec les séances d'entraînement sur route ou en VTT seront nécessaires. L'utilisation du HT se limitera à la saison hivernale, car d'un point de vue de la spécificité (qu'il ne faut pas totalement exclure complètement) rien ne remplace, bien évidemment, la pratique du vélo : relief, vent, mobilité du vélo autorisant le pédalage en danseuse, technique de descente, freinage... Cette période d'entraînement, prenant en compte l'utilisation du HT, s'étendra sur **2 mois et demi** : par exemple du 15 janvier au 1er avril quand les beaux jours arrivent.

Cette programmation de **5 cycles** sera jalonnée par des propositions d'explication quant au bien supposé fondé du choix des différents exercices !

A l'issue de ce programme l'hiver sera passé et vous devriez pouvoir aborder plus directement votre entraînement sur route avec une longueur d'avance par rapport à votre saison précédente.

a. Les avantages du HT

Nous, les citadins perdus qui humons, à pleines bouffées, les vivifiantes émanations gazeuses de ces milliers de moteurs ahuris; nous qui devons affronter des températures polaires aux petits matins hivernaux de nos élans sportifs... à nous tous : **Adoptons le HT !**

- **Le confort** : à l'abri de la pluie et du froid, en musique (rythmée)
- **La sécurité** : on évite les fous du volant
- **La sensation** : la pratique du HT permet d'avoir une approche sensorielle développée, où les sensations de pédalage peuvent être intériorisées profondément. Cette intériorisation participe activement à la constitution d'un programme moteur du pédalage, programme allant en s'affinant et garantissant un coût énergétique de plus en plus faible
- **La quantification** : de nombreux indices peuvent être utilisés pour quantifier une séance d'entraînement ce qui représente un facteur de motivation non négligeable : fréquence de pédalage, temps, fréquence cardiaque en relation avec le braquet.

b. Abréviations :

hv : hypervélocité

R = récupération

Ech. : échauffement

W : travail

P.I. : pédalage inverse

c. Premier cycle : adaptation et évaluation

1ère séance : Séance d'adaptation, familiarisation avec le matériel

Durée : 30 à 45'

Préparation du matériel :

- de l'eau,
- une **serviette** de bain pour éponger des litres de transpiration !
- un **ventilateur** à placer en face de soi, à hauteur du torse et du visage, pour aider l'évacuation de la sueur ; on pensera par ailleurs à aérer la pièce en ouvrant une fenêtre sur l'extérieur,
- préparer son **cardiofréquence-mètre**,
- penser à installer son **compteur avec cadence-mètre**
- choisir un bon disque !
- se vêtir léger, même si vous avez un peu froid chez vous (ça ne durera pas !) ;
- Prévoir **de quoi se couvrir à l'issue de la séance.**

Description :

Cette première séance est relativement simple. Il s'agit de **30' à faible intensité** (110-130 pulsations/minute). C'est une prise de contact.

Ecoutez vos sensations. Certes le paysage extérieur est un peu monotone et votre salon, chambre de cité U, cave ou soupenette, ne tarderont à vous lasser. Mais désormais **le décor est à l'intérieur de vous** : sensations musculaires, cardio-respiratoires, posture... etc.

2ème séance : Test de détermination de fréquence cardiaque maximale (FCmax). Séance inutile si vous avez déjà effectué un test de terrain.

Durée : 40 minutes

Protocole :

Le but de ce test est la détermination de la fréquence cardiaque maximale (FCmax). Notons que la **FCmax n'est pas à priori la même en vélo, en natation et en course à pied.**

Pourquoi ? Car notre aptitude à apporter l'oxygène dans les groupes musculaires spécifiques à l'une ou l'autre des trois disciplines est différente. Cette mobilisation est fonction (entre autres) :

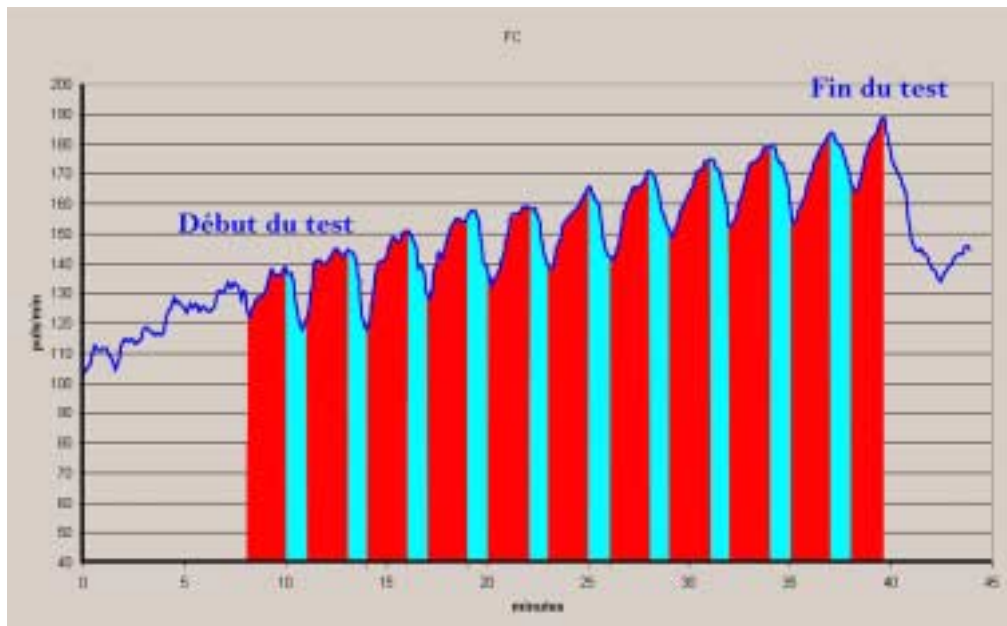
- du **développement des réseaux capillaires sanguins** dans les muscles ; en effet plus ce réseau est important, plus le volume de sang à distribuer est important et plus le cœur bat vite,
- de la **proportion de fibres lentes**, riches en mitochondries (véritables usines chimiques utilisant en priorité l'oxygène pour produire de l'énergie chimique qu'est l'ATP à partir des glucides),

- et de **l'effet d'occlusion** que peuvent engendrer les muscles lorsque leurs contractions se prolongent trop longtemps. Par exemple si la contraction des quadriceps est importante et statique trop longtemps dans un pédalage lent le sang parvient difficilement aux réseaux capillaires responsables de l'apport d'oxygène aux fibres musculaires. Le volume de sang à apporter étant faible le cœur bat moins vite.

Un pédalage véloce voire légèrement hypervéloce sera donc préféré dans ce type de tests visant à la détermination de la FCmax.

Test progressif fractionné par paliers de 2 minute avec 1 minute de récupération entre chaque palier :

Durée du palier (P) ou de la récup. (R)	Fréquence cardiaque à atteindre à la fin du palier	Cadence de pédalage (en rotations par minute)	Remarques	
(P) 2'	135-140	80-90		
(R) 1'				
(P) 2'	140-145	85-95		
(R) 1'				
(P) 2'	145-150	90-100		
(R) 1'				
(P) 2'	150-155	90-100		
(R) 1'				
(P) 2'	155-160	95-105		
(R) 1'				
(P) 2'	160-165	100-110		
(R) 1'				
(P) 2'	165-170	105-115		Dés lors qu'on sent l'apogée de son effort proche, il faut tout donner en ne se souciant plus du protocole
(R) 1'				
(P) 2'	170-175	105-120		
(R) 1'				
(P) 2'	175-180	110-120		
(R) 1'				
(P) 2'	180-185 etc...	110-120.		



Exemple d'un protocole de détermination de la FC max sur HT chez un triathlète de 27 ans homme. En bleu les phases de récupération et en rouge les phases d'effort

3ème séance : 2^{ème} séance d'adaptation au travail de home-trainer

Durée : 45'

Déroulement :

- 10' d'échauffement. Augmentation progressive de la cadence de pédalage : de 70 à 90-100 rpm
- 5 x (4' à 85-95 rpm en restant dans une plage de FC avoisinant les 70-75% de la FC max + 2' souples)
- 5' de retour au calme

4ème séance : Détermination de la cadence maximale (Cmax) de pédalage (sur route)

Cette cadence reflète la **coordination intermusculaire** dans la gestuelle du pédalage. Plus l'athlète atteint une cadence maximale de pédalage élevée, et meilleur sera le rendement énergétique lié à son coup de pédale.

Durée : 2 heures – 2h30 ; 50-60 km

Matériel : Il faut avoir un compteur avec un **cadence-mètre**.

Protocole :

Tout d'abord il faut trouver **une pente douce**, mais autorisant cependant une résistance suffisante en descente. En effet, du point de vue de la coordination, si les muscles n'ont aucune résistance ils ne peuvent avoir de retour d'information (feed-backs) sur le dosage de la contraction et sur la

synchronisation intermusculaire, et dans ce cas, le pédalage devient anarchique (car non-contrôlé), saccadé, on rebondit sur la selle et surtout on présente un drôle de rictus sur le faciès. En fait une pente de 2 ou 3% suffit.

Déroulement :

Durée du palier (P) et durée de la récup (R)	Cadence de pédalage
(P) 45"	100-110
(R) 2'	
(P) 45"	110-120
(R) 2'	
(P) 45"	120-130
(R) 2'	
(P) 45"	130-140
(R) 2'	
(P) 45"	140-160
(R) 2'	
(P) 45"	160-180
(R) 2'	
(P) 45"	Première tentative de Cmax
(R) 2'	
(P) 45"	Deuxième tentative etc...

Sachez que les meilleurs cyclistes (les pistards en général) arrivent à plus de 250 rotations par minute (cadence instantanée évidemment !)

Par la suite on définira l'**hypervélocité** par une cadence de pédalage supérieure à la **cadence de pédalage spécifique de course**. Plus une course est longue plus la cadence est faible. Par exemple au Tour de France la cadence avoisine en moyenne 80-85 rotations par minute (rpm). Sur un triathlon 'Sprint' (soit 20 km de vélo) la cadence peut s'élever à 100-110 rpm. Sur un courte distance elle est de 90-95 rpm en moyenne. Sachez que, par nature, ces dernières cadences (à partir de 90-95 rpm) sont relativement élevées. **L'acquisition de celles-ci nécessite un entraînement.** La cadence de pédalage diminue avec la fatigue.

5ème séance : Développement de la capacité aérobie

Durée : 45'

Déroulement de la séance :

- 10' d'échauffement comme suit : 5' de pédalage souple dont 4 x (30" d'hypervélocité + 30" doucement).
- 27' de travail proprement dit : 3 x (6' à 75-80% de la FCmax et à 50-55% de Cmax + 3' de récupération)
- 8' de retour au calme

Jusqu'ici nous avons posé les bases d'un travail que, j'espère, vous commencerez à trouver intéressant au cours des 2 cycles présentés ici. Vous constaterez qu'il s'agit en général de séances nécessitant une analyse permanente de votre pédalage.

d. 2ème cycle - 2 semaines : Initiation au travail de l'hv, et développement aérobie

Séance 6 : hypervélocité – 45'

Le pédalage est un acte moteur simple. Pourtant il est possible d'en améliorer significativement l'efficacité, c'est à dire d'en augmenter le rendement. Pour la même quantité d'énergie dépensée et un même braquet on peut (après travail) produire plus de coups de pédale.

L'hv se caractérise par la mise en exergue des capacités de coordination inter et intramusculaire uni et bilatérale.

Coordinations intermusculaires unilatérales : les muscles d'une jambe responsables par exemple de la phase de traction (remontée de la pédale vers l'arrière) doivent se contracter en même temps : jambiers intérieurs, ischio-jambiers, ilio-psoas ... on parle alors des muscles agonistes ; dans le même temps les muscles de la même jambe responsables de la phase de poussée (quadriceps, triceps suraux, fléchisseurs des orteils ...) doivent se relâcher en même temps pour économiser de l'énergie ; il s'agit là des muscles antagonistes. Chez le débutant il est courant de remarquer des contractions inutiles et donc parasites.

Coordinations intermusculaires bilatérales : dans le cas d'un pédalage idéalement rond ce type de coordinations consiste à accorder l'action d'une jambe avec l'action opposée (dans une symétrie centrale) de l'autre jambe.

Coordinations intramusculaires : il s'agit de la synchronisation des contractions des fibres d'un même groupe musculaire. En effet plus les fibres sont synchrones dans leur contraction plus la force développée est importante. C'est la classique métaphore de la troupe de soldats qui traverse un pont : s'ils sautent en même temps le pont s'écroule, alors que s'ils sautent de manière anarchique rien ne se passe.

Si on parvient à mobiliser ces 3 aptitudes à l'occasion d'un travail en hv, il est probable que la qualité du pédalage s'en trouvera améliorée. Attention : il faut être à l'écoute de ses muscles. Ceci est possible grâce à un de nos sens trop rarement évoqué : la proprioception.

Ech. :

10'

W :

6' : commencer à 40% de Cmax et augmenter linéairement pour terminer à 50% de Cmax

R=2'

6' : idem de 45% à 55% de Cmax

R=2'

6' : de 50% à 60% de Cmax

R=2'

Fin :

11' de retour au calme

Séance 7 : hypervélocité – 45'

Ech. :

10'

W :

2' à 55% de Cmax

R = 1' lent

2' à 60% de Cmax

R = 1' lent

1' à 65% de Cmax

R = 2'

2' à 60% de Cmax

R = 1' lent

2' à 65% de Cmax

R = 1' lent

1' à 70% de Cmax

R = 2'

2' à 65% de Cmax

R = 1' lent

1' à 70% de Cmax

R = 1' lent

30" à 75% de Cmax

R = 2'

Fin

5' à 50% de Cmax

5' de retour au calme

Séance 8 : Développement de la capacité aérobie – 1h

Ech. :

5' souple ; 6 x (30" d'hv à 60% de Cmax + 30" souple).

W :

4 x [(6' à 80-90% de la FCmax et à 50-55% de Cmax) + R=3']]

Fin :

12' de retour au calme

Séance 9 : Pédalage une jambe et hypervélocité – 45'

Ech. :

10'. Amener la FC à 65-75% FCmax et atteindre 50% de Cmax

W :

A l'issue de chaque répétition de pédalage sur une jambe, atteindre 55% de Cmax. Pendant tout ce travail l'important est de réaliser les consignes en termes techniques et du point de vue de la cadence.

2 x :

30" avec la jambe droite
30" avec la jambe gauche
puis 4' à 55% de Cmax
R=1'

2 x :

30" avec la jambe droite
30" avec la jambe gauche
puis 4' à 57% de Cmax
R=1'

2 x :

30" avec la jambe droite
30" avec la jambe gauche
puis 4' à 60% de Cmax
R=1'

2 x :

30" avec la jambe droite
30" avec la jambe gauche
puis 4' à 65% de Cmax
R=1'

Fin :

7' à 70-85 rpm.

e. 3ème cycle - 2 semaines : Hypervélocité, développement de la capacité aérobie, initiation au travail de la force

Séance 10 : Travail du pédalage par un travail 'en force' – 55'

Le travail en hv favorise le relâchement des muscles antagonistes à la contraction ; ce relâchement est particulièrement efficace car il efface un certain nombre de contractions parasites qui 'enlisent' le pédalage . En ce sens c'est un bon moyen d'amélioration de la coordination intermusculaire. Cependant il ne permet pas d'apprécier consciemment les différentes phases du pédalage.

L'accès à la représentation mentale du pédalage est ici permise par la lenteur gestuelle et l'exagération des forces appliquées sur la pédale. Le travail en force, et par voie de conséquence le travail de la force, semblent tous deux tracés pour une telle acquisition.

Ech. :

10'.

W :

On appellera "puissance élevée" une développement pour lequel il vous est difficile de pédaler à une cadence élevée. Réglez bien le serrage de vos chaussures de vélo.

1' de pédalage en force < 65 rpm
1' véloce à 85-90 rpm légèrement soutenu
45" en force sur la jambe droite < 65 rpm
45" en force sur la jambe gauche < 65 rpm
1' véloce à 85-90 rpm légèrement soutenu
R=2'

1' en force < 60 rpm
1' véloce à 85-90 rpm légèrement soutenu
45" en force sur la j.droite < 60 rpm
45" en force sur la j.gauche < 60 rpm
1' véloce à 85-90 rpm légèrement soutenu
R=2'

1' en force < 55 rpm
1' véloce à 85-90 rpm légèrement soutenu
30" en force sur la j.droite < 55 rpm
30" en force sur la j.gauche < 55 rpm
1' véloce à 85-90 rpm légèrement soutenu
R=2'

1' en force < 50 rpm
1' véloce à 85-90 rpm légèrement soutenu
30" en force sur la j.droite < 50 rpm
30" en force sur la j.gauche < 50 rpm

1' véloce à 85-90 rpm légèrement soutenu

R=2'

10' à 80-90 rpm légèrement soutenue FC < à 75% de Fcmax

Fin :

retour au calme

Séance 11 : Développement de la capacité aérobie – 1h

Ech. :

5' amenant la FC à 65-75% FCmax. Puis 5 x (30" d'hv à 110-120 rpm / 30" souple).
Puis : 5' légèrement soutenues et à 90-100 rpm.

W :

5 x :

4' amenant la FC à 90-95% FCmax et R=3' ramenant la FC à 75% de la FCmax

Fin :

10'. Retour au calme

Séance 12 : Travail en force enchaîné avec de l'hypervélocité – 1h

L'intérêt d'enchaîner une répétition de force avec une répétition d'hv procède, comme vous devez commencer à vous en douter, de mécanismes psychomoteur et neuromusculaire. En effet en partant du principe que les contractions musculaires volontaires, à vitesse lente et mobilisant un maximum de fibres musculaires par une charge importante, permettent de prendre conscience des groupes musculaires impliqués dans chaque phase du mouvement, on peut spéculer sur le fait qu'un pédalage hypervélocé consécutif permettra d'intégrer cette prise de conscience dans sa globalité, participant de ce fait à la construction d'un schéma psychomoteur du pédalage plus économique.

Ech. :

10' se terminant à 50% de Cmax et à 65-75% de FCmax.

1' à 55% de Cmax

1' à 57% de Cmax

1' à 60% de Cmax

2' souples

W :

Reprendre les consignes de la 10ème séance.

3 x :

1' avec la jambe droite en force < 60 rpm

30" avec la jambe droite à 55-60% de Cmax

Idem avec la jambe gauche

2' avec les 2 jambes à 60-65% de Cmax

1' souple

10' de pédalage à 50% de Cmax à 75-80% de Fcmax

Fin :

Retour au calme

13ème séance : Puissance aérobie – 1h

Ech. :

5' amenant la FC à 70% FCmax. Puis 5 fois : 30" d'hv à 60-65% de Cmax / 30" souple. 5' légèrement soutenues à 80 % FCmax et à 90-100 rpm.

W :

Dans ce travail on veillera à maintenir une cadence suffisamment élevée (au moins 50-55% de Cmax). La FC ne peut être utilisée comme indicateur d'intensité puisqu'il est quasiment impossible d'atteindre FCmax (correspondant à la VAM) en quelques secondes. Mais il est cependant intéressant de constater les FC caractéristiques dans les séries, FC que l'on pourra comparer avec les mêmes séances faites ultérieurement.

3 à 4 x [7 x (30" à fond + R=30")]

R=3 'entre les séries

Fin :

retour au calme 5'

f. 4ème cycle (2 semaines) Acquisition des capacités de coordination relatives au pédalage, évaluation, Puissance et capacité aérobie

14^{ème} séance : hv enchaîné avec de la force - 45'

On peut penser qu'après de l'hypervélocité, les contractions parasites vont disparaître. Ce phénomène s'effectuera plus ou moins inconsciemment étant donnée la multitude de contractions et de relâchements musculaires par unité de temps. Une fois cette fluidité obtenue il est bon d'exacerber les contractions efficaces ainsi obtenues dans le cadre d'un pédalage plus conscient : un pédalage en force dans lequel le travail de chaque groupe musculaire est mis en exergue.

Ech : 15'

W :

1' à 55% de Cmax
1' de force <60 rpm
1' tranquille

1' à 60% de Cmax
1' de force <60 rpm
1' tranquille

1' à 65% de Cmax
1' de force <60 rpm
1' tranquille

30" à 70% de Cmax
1' de force <60 rpm
1' tranquille

30" à 75% de Cmax
1' de force <60 rpm
1' tranquille

30" à 75% de Cmax
1' de force <60 rpm
1' tranquille

30" à 75% de Cmax
1' de force <60 rpm
1' tranquille

Puis 5' à 95 rpm à 80-85% de FCmax

Fin : retour au calme

15ème séance : Pédalage sur une jambe - 40' ou 55'

Ech : 10' – placer qq sections d'hv

W :

Ce travail permet de se focaliser sur l'efficacité d'1 jambe en tentant par là même d'améliorer toutes les phases du pédalage. Cette amélioration est sensible lorsqu'on cherche à effacer les **trous moteurs**. Attention l'utilisation du HT dans ce type d'exercice mets moins en évidence les trous moteurs que sur la route où l'on voit bien ce défaut à travers les à-coups et la cinétique "en piston" du vélo.

Pédaler sur jambe : ça fait mal aux ischio-jambiers mais également aux abdominaux ! S'agissant de ces derniers, et du **gainage** en général, cela relève d'une configuration biomécanique particulière où les points d'ancrage sont différents et moins nombreux. Il n'y a plus le contre-balancement de la jambe opposée.

2 x :

45" jd à 50% de Cmax
1' 2 jambes souple
45" jd à 50% de Cmax
1' 2 jambes souple
45" jg à 50% de Cmax
1' 2 jambes souple
45" jg à 50% de Cmax
1' 2 jambes souple
5' à 80-85% de FCmax
1' souple

45" jd à 55% de Cmax
1' 2 jambes souple
45" jd à 55% de Cmax
1' 2 jambes souple
45" jg à 55% de Cmax
1' 2 jambes souple
45" jg à 55% de Cmax
1' 2 jambes souple
5' à 80-85% de FCmax
1' souple

Fin : 4' souple

16^{ème} séance : Puissance aérobie – 1h10

Ech : 10' - En fin d'ech. placer 6 x (30" en hv et 30" souple)

W :

Cadence : 50 à 55% de Cmax.

Les FC caractéristiques obtenues à chaque série (mini, maxi, dérives, récup...) pourront être comparées à celles de la séance n°13.

4 à 5 x [7x(30" à fond + R=30") ; R=3' entre les séries

Fin : 3' souple + 5' à 75-80% (légèrement soutenu) de Fcmax + retour au calme

17^{ème} séance : Pédalage inverse – 1h

Le pédalage est ordonnancé en une succession de contractions et de relâchements de muscles dits 'agonistes' (responsables de la motricité par leurs contractions). Dans le même temps les muscles antagonistes (qui se relâchent de façon concomitante aux contractions des muscles agonistes, sur un même segment corporel) doivent se relâcher aux bons moments pour ne pas opposer de résistances (cf. séance 6). Le gros problème du pédalage ce sont en effet des contractions mal

placées, inutiles et des relâchements incomplets et non synchronisés des muscles antagonistes.

Un des objectifs du pédalage à l'envers est donc la recherche de nouveaux repères proprioceptifs permettant de **faire émerger la sensation des muscles antagonistes pour mieux en contrôler le relâchement**. Dans cette configuration, un muscle qui est antagoniste dans le pédalage normal devient agoniste. Or programmer la contraction d'un muscle à des fins motrices c'est prendre conscience de celui-ci. Et c'est justement ce que nous recherchons avec les muscles antagonistes.

D'autre part à des fins de coordination, il est intéressant d'effectuer une **petite gymnastique mentale en bouleversant le programme moteur du pédalage**.

Ech : 5' souple + 8 x (30" d'hv + 1' souple) + 2' tranquille

W :

30" de P.I.

1' à 50-55% de Cmax

45" de P.I.

1' à 50-55% de Cmax

1' de P.I.

1' à 50-55% de Cmax

1' de P.I.

1' à 50-55% de Cmax

5' à 50-55% de Cmax amenant progressivement la FC à 90% de FCmax

1' de P.I. à 40 rpm

1' à 40 rpm

1' de P.I. à 50 rpm

1' à 50 rpm

1' de P.I. à 60 rpm

1' à 40 rpm

1' de P.I. à 70 rpm

1' à 70 rpm

puis essayez :

1' de P.I. à 80 rpm

1' à 80 rpm

1' de P.I. à 90 rpm

1' à 90 rpm

1' souple

5' à 50-55% de Cmax amenant la FC à 90% de FCmax

Fin : retour au calme

18^{ème} séance : Capacité aérobie – 1h
--

Ech : 10'

W :

4 x 8' amenant progressivement et linéairement la FC à 95%-100% FCmax; R=2'

Fin : retour au calme

19^{ème} séance : Pédalage inverse et sur une jambe – 1h

Ech : 5' souple + 8 x (30" d'hv à 60-70% de Cmax+ 1' souple) + 3' tranquille

W :

4 à 5 x en augmentant la cadence à chaque série (ex. : 70, 80, 90 et 100 rpm) :

45" jambe droite

45" jd P.I.

1' avec les 2 jambes

45" jg

45" jg P.I.

1' 2 jambes

R=2' entre les séries

Fin : 5' à 75-80% de FCmax + 5' de retour au calme

20^{ème} séance : Réévaluation de la Cmax

C'est la séance n°4. Comme pour toute évaluation, vous devez être en pleine forme. Vos jambes doivent être pétillantes de joie à l'idée de monter sur le vélo !

g. Dernier cycle : (2 semaines) Capacités de coordination (force + hv + '1 jambe' + P.I.) - Puissance aérobie.

21^{ème} séance : Pédalage inverse et hv – 1h

Ech : 10'

W :

5 x [1' P.I. + (1' à l'endroit à 50% de Cmax)]

1' souple

10 x [30" P.I. + (30" à l'endroit 55-60% de Cmax)]

1'souple

5 x [2' de P.I. + (1' à l'endroit 50% de Cmax)]

1' souple

Fin : 5' à 75-80% de FCmax + 5' de retour au calme

22^{ème} séance : Puissance aérobie - 1h10

Ech : 15' au choix

W :

A 55% de Cmax : 3 x [6 à 7 x (1' très dur + R=1')] ; R=3 à 4' entre les séries

Fin : 5' à 70% de FCmax et 60 rpm puis retour au calme

23^{ème} séance : Pédalage inverse et hv enchaînée avec un travail en force – 55'

Ech : 10' véloce

W :

1' de P.I.

1' à 50% de Cmax

1' en force <65 rpm

R=1'

1' de P.I.

1' à 55% de Cmax

1' en force <60 rpm

R=1'

1' de P.I.

1' à 60% de Cmax

1' en force <55 rpm

R=1'

1' de P.I.

1' à 65% de Cmax

1' en force <55 rpm

R=1'

Puis 3 x :

[2' de P.I.

30" à 70% de Cmax

1' en force <55 rpm

R=1']

Fin : 10' à 75-80% de FCmax et 60 rpm et retour au calme

24^{ème} séance : Puissance aérobie - 1h

Ech : 15' au choix

W :

A 50-55% de Cmax : 2 x [5 ou 6 x (1'30" très dur + R=1'30")] ; R= 4' entre les séries

Fin : 5' à 70% de FCmax et 60 rpm puis retour au calme

25^{ème} séance : Mixage royal - 1h ou 1h20

Ech : 15' amenant à 75-80% FCmax

W :

2 ou 3 x :

1' P.I. jd
1' jd à 90-100 rpm
1' P.I. jg
1' jg à 90-100 rpm
2' P.I.
2' à 110-115 rpm
2' à 115-120 rpm
1' souple
2' à 120-130 rpm
1' en force dure <55 rpm
1' souple et véloce
1' en force dure <55 rpm
5' souple et véloce

Fin : 10' à 75-80% de FCmax et 60 rpm et retour au calme

Dernière séance : Secouage de neurones - 1h ou 1h25

Ech : 15' amenant la FC à 75-80% de FCmax

W :

1 ou 2 x :

1' P.I. jd (l'autre jambe pédale à l'endroit dans le vide)
1' jd (l'autre jambe pédale à l'envers dans le vide)
1' P.I. jg (l'autre jambe pédale à l'endroit dans le vide)
1' jg (l'autre jambe pédale à l'envers dans le vide)

1' P.I. jd (l'autre jambe pédale à l'envers dans le vide)
1' jd (l'autre jambe pédale à l'endroit dans le vide)
1' P.I. jg (l'autre jambe pédale à l'envers dans le vide)
1' jg (l'autre jambe pédale à l'endroit dans le vide)

2' P.I.
2' à 110-115 rpm
3' souple

1' à 115-120 rpm
30" souple

1' à 120-130 rpm
1' en force dure <55 rpm
1' souple et véloce
1' en force dure <55 rpm
1' à 120-130 rpm
30" souple
1' à 120-130 rpm
1' en force dure <55 rpm
1' souple et véloce
1' en force dure <55 rpm
1' à 120-130 rpm
30" souple
1' à 115-120 rpm

5' souple et véloce

Fin : remettez vos neurones en ordre etc...

h. Et après ...

La suite de la saison consiste en un travail plus spécifique avec des intensités qui ressembleront de plus en plus à l'intensité de course 'Objectif'. Des 'rappels' de séances techniques inspirées de ce plan pourront être adaptés à la route.