

UN SOCLE SOLIDE : 2 MOIS DE « FONCIER »

ON NE CONSTRUIT PAS UNE MAISON EN COMMENÇANT PAR LES MURS ET ENCORE MOINS PAR LE TOIT. POUR L'ENTRAÎNEMENT, C'EST PAREIL : PLUS LES FONDATIONS SONT SOLIDES, MOINS L'ÉDIFICE RISQUE DE SE FISSURER RAPIDEMENT. AUTREMENT DIT, BÂTIR UN SOCLE SOLIDE EST NON SEULEMENT LA GARANTIE D'ATTEINDRE UN HAUT NIVEAU DE FORME LE MOMENT VENU, MAIS AUSSI DE FAIRE DURER CETTE FORME LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE.



Foncier : ne pas confondre...

Souvent, on se méprend sur le terme de « foncier » en pensant qu'il s'agit de mouliner sur un petit braquet et enfile les kilomètres comme on enfle des perles. C'est une erreur. Cette phase d'entraînement particulièrement importante n'est pas aussi simple à gérer. Il s'agit effectivement d'augmenter progressivement le volume (les heures de selle), mais aussi de construire une base physiologique solide en développant à la fois la force et la vitesse. Il est également important d'entretenir le VO2max grâce à des mini-séances axées sur l'intensité, pouvant d'ailleurs être effectuées sur home-trainer.

DÉCEMBRE : PREMIER CYCLE D'ENTRAÎNEMENT

Voici le premier « vrai » cycle travail au cours duquel vous devez observer une discipline stricte, surtout si vous accusez quelques kilos de surpoids emmagasinés depuis la fin de saison. Il est plus aisé de se protéger du froid hivernal que de la canicule estivale ; de quoi vous donner le moral pour votre programme. Le tout est d'adapter votre équipement de manière à éviter de souffrir du froid et de l'humidité tout en évacuant la chaleur produite par votre organisme.

SEMAINE 1

Séance	Intensité	Contenu
1	70%	Vélo de route ou VTT : 1h30
2	Maxi 80%	Musculation sur le vélo : échauffement puis répétition de côtes sur gros braquet, CAD=50rpm, récup en descente
3	Maxi 80%	Vélo de route ou home-trainer : échauffement puis 12X1mn CAD=110/120rpm petit braquet (travail vélocité), récup 1mn CAD=90rpm Etirements et gainage : 20mn
4	65%	Vélo de route : 3h00, CAD=90/100rpm (privilégier petit braquet)

SEMAINE 2

Séance	Intensité	Contenu
1	70%	Vélo de route ou VTT : 1h45
2	Maxi 80%	Musculation sur le vélo : échauffement puis 3X10mn sur gros braquet, CAD=60rpm, récup 5mn souple
3	Maxi 80%	Vélo de route ou home-trainer : échauffement puis 15X1mn CAD=110/120rpm petit braquet (travail vélocité), récup 1mn CAD=90rpm Etirements et gainage : 20mn
4	65%	Vélo de route : 3h20, CAD=90/100rpm (privilégier petit braquet)

SEMAINE 3

Séance	Intensité	Contenu
1	70%	Vélo de route ou VTT : 2h00
2	Maxi 80%	Musculation sur le vélo : échauffement puis répétition de côtes sur gros braquet, CAD=50rpm, récup en descente
3	Maxi 80%	Vélo de route ou home-trainer : échauffement puis 10X2mn CAD=110/120rpm petit braquet petit braquet (travail vélocité), récup 1mn CAD=90rpm Etirements et gainage : 20mn
4	65%	Vélo de route : 3h40, CAD=90/100rpm (privilégier petit braquet)

SEMAINE 4

Séance	Intensité	Contenu
1	70%	Vélo de route ou VTT : 2h15
2	Maxi 80%	Musculation sur le vélo : échauffement puis 3X15mn sur gros braquet, CAD=60rpm, récup 5mn souple
3	Maxi 80%	Vélo de route ou home-trainer : échauffement puis 8X3mn CAD=110/120rpm petit braquet (travail vélocité), récup 1mn CAD=90rpm Etirements et gainage : 20mn
4	65%	Vélo de route : 4h00, CAD=90/100rpm (privilégier petit braquet)

SÉANCES SUPPLÉMENTAIRES FACULTATIVES

5	60%	Footing ou home-trainer : 40mn Etirements : 15mn
6	Maxi 75%	Vélo de route ou VTT sur parcours vallonné : 1h30, CAD=80/90rpm Gainage : 10mn

MICROCYCLE DE RÉCUPÉRATION : PENDANT LES FÊTES ?

N'oubliez jamais que la récupération fait partie de l'entraînement. C'est elle qui permet à votre organisme d'assimiler parfaitement le travail parfois difficile, indispensable à votre progression. La notion de récupération est incontournable et constitue un des éléments majeurs permettant une programmation efficace et sans danger pour votre santé. Vous procéderez de même avant le prochain cycle de quatre semaines, à savoir le travail de PMA en février.

Une semaine		
Séance	Intensité	Contenu
1	70%	Vélo de route ou VTT : 1h00 à 1h30
2	Maxi 80%	Home-trainer : échauffement puis 10X1mn CAD=110/120rpm petit braquet (travail vélocité), récup 1mn CAD=90rpm
3	60%	Footing ou home-trainer : 40mn Étirements : 15mn
4	65%	Vélo de route : 2h00, CAD=90/100rpm petit braquet

JANVIER : DEUXIÈME CYCLE D'ENTRAÎNEMENT

Le mois de janvier s'inscrit dans le prolongement du travail effectué en décembre, mais une donnée nouvelle vient compléter la consolidation du socle foncier : l'augmentation de votre VO2max. En planifiant quelques sessions un peu plus soutenues que les sorties en endurance fondamentales auxquelles vous êtes habitué, vous allez commencer à « monter dans les tours » pour rappeler à votre muscle cardiaque qu'il est temps de sortir de sa période de tranquillité relative.



SEMAINE 1		
Séance	Intensité	Contenu
1	70 et 85%	Echauffement puis interval-training : 5X5mn à 85%, récup 2mn souple Étirements : 10mn
2	75% (hors sprints)	Sortie en groupe avec 4 ou 5 sprints « pancarte » maxi 40 secondes : 2h00
3	60%	Vélo de route ou VTT : 2h00, CAD=90/100rpm petit braquet Gainage : 10mn
4	65%	Vélo de route : 3h30, CAD=90/100rpm (alternez les braquets)

SEMAINE 2		
Séance	Intensité	Contenu
1	70 et 90%	Echauffement puis interval-training : 6X3mn à 90%, récup 2mn souple Étirements : 10mn
2	75% (hors sprints)	Sortie en groupe avec 5 ou 6 sprints « pancarte » maxi 40 secondes : 2h20
3	60%	Vélo de route ou VTT : 2h15, CAD=90/100rpm petit braquet Gainage : 10mn
4	65%	Vélo de route : 4h00, CAD=90/100rpm (alternez les braquets)

SEMAINE 3		
Séance	Intensité	Contenu
1	70 et 85%	Echauffement puis interval-training : 8X5mn à 85%, récup 2mn souple Étirements : 10mn
2	75% (hors sprints)	Sortie en groupe avec 5 à 8 sprints « pancarte » maxi 40 secondes : 2h40
3	60%	Vélo de route ou VTT : 2h30, CAD=90/100rpm petit braquet Gainage : 10mn
4	65%	Vélo de route : 4h30, CAD=90/100rpm (alternez les braquets)

SEMAINE 4		
Séance	Intensité	Contenu
1	70 et 90%	Echauffement puis interval-training : 10X3mn à 90%, récup 2mn souple Étirements : 10mn
2	75% (hors sprints)	Sortie en groupe avec 5 à 10 sprints « pancarte » maxi 40 secondes : 3h00
3	60%	Vélo de route ou VTT : 2h45, CAD=90/100rpm petit braquet Gainage : 10mn
4	65%	Vélo de route : 5h00, CAD=90/100rpm (alternez les braquets)

SÉANCES SUPPLÉMENTAIRES FACULTATIVES

5	Maxi 80%	Home-trainer : échauffement puis 10X2mn CAD=110/120rpm petit braquet (travail vélocité), récup 1mn Gainage et/ou étirements : 10mn
6	60% (hors sprints)	Vélo de route ou VTT : 1h30, CAD=90/100rpm petit braquet (Inclure 4 ou 5 sprints explosifs de 20 secondes espacés dans la sortie en restant sur le petit braquet)

