

Programme de Musculation pour Cyclistes : 3 jours

Lundi : Force – Bas du Corps et Hypertrophie

Exercices :

- **Squats** : 4 séries de 6-8 répétitions (80-85% 1RM)
- **Presse à cuisse** : 4 séries de 8-10 répétitions
- **Fentes avant avec haltères** : 3 séries de 8 répétitions par jambe
- **Soulevé de terre roumain** : 3 séries de 8-10 répétitions
- **Extensions mollets** : 4 séries de 15 répétitions
- **Gainage frontal** : 3 séries de 1 minute
- **Fentes marchées avec poids léger** : 3 séries de 20 répétitions par jambe
- **Étirements actifs et mobilité** : 15-20 minutes

Objectif :

Stimuler la force et l'hypertrophie des muscles des jambes tout en intégrant des exercices d'endurance musculaire et de mobilité pour améliorer la récupération et la flexibilité.

Mercredi : Puissance et Explosivité

Exercices :

- **Sauts en boîte (Box jumps)** : 4 séries de 8 répétitions
- **Sprints courts sur vélo** : 8 x 10 secondes à fond avec 2 minutes de récupération
- **Squat sauté** : 3 séries de 12 répétitions
- **Kettlebell swings** : 4 séries de 15 répétitions
- **Gainage latéral** : 3 séries de 1 minute de chaque côté

Objectif :

Développer la puissance explosive et la capacité à relancer rapidement, des qualités essentielles en cyclisme, notamment lors des sprints et accélérations.

Vendredi : Force – Haut du Corps et Hypertrophie

Exercices :

- **Développé couché** : 4 séries de 8 répétitions
- **Tractions (ou tirage vertical)** : 4 séries de 8 répétitions
- **Développé militaire (haltères ou barre)** : 3 séries de 8 répétitions
- **Rowing barre** : 3 séries de 10 répétitions
- **Dips** : 3 séries de 8 répétitions
- **Gainage dynamique (mountain climbers, etc.)** : 3 séries de 45 secondes

Objectif :

Renforcer le haut du corps (pectoraux, dos, épaules) pour une meilleure stabilité sur le vélo et améliorer la posture globale.

Protocole Nutritionnel pour Accompagner le Plan

Apport calorique :

Augmenter l'apport calorique avec un surplus de 300 à 500 kcal par jour, principalement avec des protéines et des glucides de qualité (pâtes complètes, riz brun, quinoa, etc.).

Protéines :

Consommer 1,8 à 2 g de protéines par kg de poids corporel par jour (environ 120-130 g pour 60 kg), avec des sources de qualité comme le poulet, le poisson, les œufs et des protéines végétales.

Compléments alimentaires :

- **Protéines en poudre** (whey ou végétale) après les séances de force.
 - **Créatine monohydrate** pour favoriser la prise de masse et la récupération.
 - **BCAA** pour limiter la dégradation musculaire et favoriser l'anabolisme.
-

Points Clés à Suivre

Progression des charges :

Augmenter les poids de manière progressive chaque semaine pour continuer à stimuler la force et la masse musculaire.

Suivi des performances :

Utiliser une application comme Sportifeo pour suivre les progrès sur les exercices et ajuster les charges.

Repos et récupération :

Dormir suffisamment (8 heures par nuit) et inclure des jours de récupération active pour favoriser la construction musculaire.

Conclusion :

Ce programme est conçu pour les cyclistes cherchant à augmenter leur force musculaire, tout en maintenant les qualités de grimpeur et de puncheur. Le travail de force et d'explosivité est essentiel, et il est crucial d'intégrer des éléments de mobilité et de souplesse pour rester performant.

Détails supplémentaires :

RPE (Rating of Perceived Exertion) :

Échelle subjective de 1 à 10, où 10 est l'effort maximal. Viser un RPE de 7 à 8 pour l'hypertrophie et la force, sans pousser à l'échec complet.

Tempo :

Contrôler le mouvement avec un tempo plus lent en phase excentrique (descente) pour maximiser le temps sous tension, favorisant ainsi l'hypertrophie.

Récupération :

Pour un travail de force et d'hypertrophie, des temps de récupération adéquats sont nécessaires pour maintenir un effort maximal sur chaque série.

Étirements et Récupération :

Après une séance intense (comme celle du lundi), il est essentiel d'inclure des étirements pour améliorer la mobilité et favoriser la récupération. Voici une routine d'étirements axée sur les muscles sollicités (cuisses, fessiers, mollets, ischio-jambiers et bas du dos).