

Programme d'Entraînement Complet pour Cyclistes : Force, Endurance et Récupération Optimisée

Lundi : Récupération active (1h30)

Séance type :

- 15 min d'échauffement en zone 1 (Z1)
- 1h à un rythme constant en zone 2 (Z2), sans forcer
- 15 min de retour au calme en Z1

Avantages :

- Facilite l'élimination des toxines accumulées après une grosse sortie (course de 180 km).
 - Active la circulation sanguine sans surcharger les muscles.
 - Favorise une récupération plus rapide pour être prêt pour les séances plus intenses des jours suivants.
-

Mardi : 3h avec seuil anaérobie

Séance type :

- 20 min d'échauffement en Z2
- 4 x 10 min à seuil (Z4) avec 5 min de récupération active entre chaque effort
- 1h en endurance Z2 pour terminer la séance

Avantages :

- Stimule la capacité à soutenir des intensités élevées sur de longues périodes.
- Améliore l'efficacité du métabolisme anaérobie.
- Augmente la tolérance à l'accumulation d'acide lactique.

Mercredi : 6h en endurance (zone 2)

Séance type :

- 5h à un rythme constant en Z2

Avantages :

- Développe l'endurance fondamentale pour les efforts de longue durée.
 - Améliore l'efficacité cardiovasculaire et la gestion énergétique.
 - Optimise la capacité à maintenir un effort constant sur des distances importantes.
-

Jeudi : 2h30 Anaérobiose lactique

Séance type :

- 20 min d'échauffement en Z2
- 5 x 5 min en Z5 avec 5 min de récupération en Z2 entre chaque effort
- 1h20 min à un rythme constant en Z2 pour terminer la séance

Avantages :

- Améliore la capacité à tolérer et éliminer l'acide lactique lors des efforts intenses.
 - Stimule les adaptations musculaires nécessaires aux efforts explosifs.
 - Favorise une récupération rapide après des efforts intenses.
-

Vendredi : Repos

Séance type :

- Aucune séance, journée de repos complète.

Avantages :

- Permet une récupération complète avant les efforts du week-end.
 - Prépare mentalement et physiquement pour les compétitions ou les longues sorties.
 - Favorise la régénération musculaire et nerveuse.
-

Samedi : Déblocage (1h30)

Séance type :

- 30 min de retour au calme en Z1
- 3 x 1 min à haute intensité (Z4-Z5) avec 5 min de récupération active en Z2 entre chaque
- 42 min de retour au calme en Z1

Avantages :

- Prépare le corps pour l'effort du lendemain en activant la circulation sanguine sans fatiguer les muscles.
 - Recharge les réserves de glycogène avant une compétition.
 - Maintient une bonne vivacité musculaire avec des courts efforts explosifs.
-

Dimanche : Course de 180 km

Avantages :

- **Amélioration de la compétitivité** : Permet de mettre en pratique les stratégies de course, le positionnement dans le peloton et la gestion des efforts.
 - **Augmentation de la capacité à gérer les intensités variables** : En course, les rythmes changent constamment, améliorant l'adaptabilité et la tolérance à des changements rapides d'intensité.
 - **Développement de l'esprit de compétition** : Favorise la gestion du stress, l'endurance mentale et l'envie de se surpasser dans des conditions réelles.
 - **Optimisation des performances sous pression** : En situation de compétition, la motivation est accrue, permettant souvent de dépasser ses limites.
-

Détails supplémentaires :

Progression des charges :

Augmenter progressivement l'intensité et la durée des séances d'entraînement, en particulier les efforts à seuil et anaérobies, pour maximiser les gains sans surcharger le corps.

Nutrition pré- et post-entraînement :

Assurez-vous d'augmenter l'apport en glucides avant les longues sorties, et de consommer des protéines et glucides après chaque séance pour favoriser la récupération.

Récupération active :

Utilisez les journées de récupération active pour favoriser une meilleure récupération musculaire tout en maintenant une circulation sanguine active.

Points Clés à Suivre :

- **Suivi des performances** : Utilisez des capteurs (fréquence cardiaque, puissance, cadence) pour surveiller les progrès et ajuster les zones de travail en conséquence.
- **Respect des zones d'effort** : Chaque séance a des zones spécifiques (Z1 à Z5). Respectez-les pour éviter la fatigue prématuée et optimiser les gains.
- **Récupération et sommeil** : Dormez au moins 8 heures par nuit pour maximiser la récupération musculaire et nerveuse.