

# PLAN D'ENTRAÎNEMENT DÉBUTANTS

PHASE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	HEURES
<b>1</b> Phase de récupération / Construction		<b>Test 20 min.</b> (106% de la FTP)	<b>Récupération</b> 45min zone 1			<b>Entraînement d'endurance</b> 4h Zone 1-2		5h30
<b>2</b> Phase de maintenance		<b>Activation</b> 1h zone 1-2 + 10x10s bas en zone 7				<b>Accélération du rythme cardiaque</b> env. 130% de la FTP 20x30s (2,5 min. de repos)	<b>Entraînement d'endurance</b> 4h Zone 1-2	6h00
<b>3</b> Phase de construction		<b>VO2max</b> <b>zone 5 4x4min</b> (4 min. de repos)				<b>Entraînement d'endurance</b> 4h zone 2 + 6 sprints (15s all-out zone 7)	<b>Récupération</b> 45 min. zone 1	5h45
<b>4</b> Phase intensive		<b>Déclenchement VO2max</b> 5 séries 2 min. à 100% de la FTP, 4 min. à 110% de la FTP, 4 min. de repos		<b>Récupération</b> 45min. zone 1		<b>Musculation</b> 5x6min (3 min. de repos) Musculature à 95% de la FTP (50-75 rpm)	<b>Entraînement d'endurance</b> 4h Zone 2	7h00
<b>5</b> Phase de récupération		<b>Entraînement au sprint</b> 6 x 15s à fond (zone 7)				<b>Récupération</b> 45 min. zone 1	<b>Entraînement d'endurance</b> 3h Zone 1-2	4h45
<b>6</b> Phase de maintenance / Préparation		<b>Entraînement au-dessus/en dessous de la FTP</b> 6x8min (2 min. de repos)  1 min. à 105% de la FTP, puis 2 min. à 95% de la FTP, répéter				<b>Production de lactate</b> 6x30s (4,5 min. de repos) Commencez chaque intervalle par une intensité maximale, puis essayez de rester dans la zone 7 pendant le reste du bloc.	<b>Entraînement d'endurance</b> 3h zone 2  <b>+ Puissance max.</b> 8x5s de puissance maximale (4 min 55s de repos)	5h30

7	Phase de construction	Test 20 min. (106% de la FTP)	VO2max (zone 5 15s, zone 1 15s de repos) 3 séries pendant 10 min., 5 min. de repos entre les deux			Musculation intensive 10x30s haut en zone 6, 50-75 rpm	Entraînement d'endurance 4h zone 2 + 6 sprints (15s à fond en zone 7)	6h40
8	Phase intensive	Déclenchement VO2max 5 séries 2 min. à 100% de la FTP, 4 min. à 110% de la FTP, 4 min. de repos	Musculation 5x6min (3 min. de repos) Musculation à 95% de la FTP (50-75 rpm)			Entraînement d'endurance 4h Zone 2	Entraînement d'endurance 4h Zone 2	10h00
9	Phase de récupération			Récupération 45min. zone 1		VO2max zone 5 4x4min (4 min. de repos)	Entraînement d'endurance 3h zone 2 + 6 sprints (15s à fond en zone 7)	4h45
10	Phase de construction	Entraînement au sprint 6 x 15s à fond (zone 7)		Récupération 2h zone 1	Activation 1h zone 1-2 + 10x10s bas en zone 7	Cyclo 3h		7h30
11	Phase de récupération / Course importante		Récupération + puissance max. 1h zone 1 + 5x5s puissance maximale (4min55s de repos)	Production de lactate 4x30s (4,5 min. de repos) Commencez chaque intervalle par une intensité maximale, puis essayez de rester dans la zone 7 pendant le reste du bloc.	Activation 1h zone 1-2 + 10x10s bas en zone 7	Cyclo / événement le plus important	Cyclo / événement le plus important	6h00
12	Phase de récupération			Entraînement au sprint 6 x 15s à fond (zone 7)		Récupération 45 min. zone 1	Entraînement d'endurance 4h Zone 1-2	5h45

#### PHASE DE RÉCUPÉRATION

Afin de tirer profit des phases intensives, vous avez besoin d'un temps de récupération supplémentaire. Dans ces phases, vous devez donc y aller doucement.

#### PHASE DE MAINTENANCE

Pendant ces périodes, vous vous entraînez un peu moins que d'habitude. Juste assez pour maintenir votre forme physique.

#### PHASE DE CONSTRUCTION

Pendant ces périodes, vous vous entraînez dur mais de manière contrôlée. Vous en avez besoin pour vous améliorer.

#### PHASE INTENSIVE

Ces périodes sont les plus difficiles en termes d'entraînement. Ici, vous voulez vraiment pousser votre corps à ses limites.

#### ZONES & INTENSITÉ

Zone 1 Récupération active - Jusqu'à 55% de la FTP  
 Zone 2 Endurance - 56-75% of FTP  
 Zone 3 Tempo - 76-90% de la FTP  
 Zone 4 Seuil anaérobie - 91-105% de la FTP  
 Zone 5 VO2max - 106-120% de la FTP  
 Zone 6 Capacité anaérobie - 121-300% de la FTP  
 Zone 7 Neuromusculaire - zone de sprint - max. 300% de la FTP



Ce plan d'entraînement a été construit par **Simon Galle**  
 Employé de Mantel et entraîneur d'un triple champion du monde

