

PLAN D'ENTRAÎNEMENT EXPERTS

PHASE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	HEURES
1 Phase intensive / Construction	Test 20 min. (106% de la FTP)	Déclenchement VO2max 5 séries 2 min. à 100% de la FTP, 4 min. à 110% de la FTP, 4 min. de repos		Entraînement FTP 5x8min (2 min. de repos) 100% de la FTP	Entraînement au tempo 2h bas en zone 3	Entraînement d'endurance 4h zone 2	Entraînement d'endurance 5h zone 2	14h00
2 Phase de récupération	Récupération 1h zone 1	Récupération + entraînement au sprint 1h zone 1 + 6x15s de sprints à fond (zone 7)	Entraînement hybride 3x10min (3 min. de repos) 100% de la FTP + 2x10min (3 min. de repos) à 95% de la FTP (50-75 rpm)	Puissance maximale 8x5s à puissance maximale (4min55 de repos)		Entraînement d'endurance 5h zone 1-2 + 5x15s haut en zone 6	Sweetspot 4x10min (3 min. de repos) 85% de la FTP	10h30
3 Phase de maintenance	Récupération 1h zone 1	Déclenchement VO2max 4 séries 2 min. à 100% de la FTP, 4 min. à 110% de la FTP, 4 min. de repos		Entraînement FTP 6x6min (1 min. de repos) 100% de la FTP	Entraînement à l'efficacité maximale 1 min. à 120% de la FTP (3 min. de repos) 9 séries	Entraînement d'endurance 4h zone 1-2	Entraînement d'endurance 3h zone 1-2	12h30
4 Phase de construction	Récupération 1h zone 1	Déclenchement VO2max 4 séries 2 min. à 100% de la FTP, 4 min. à 110% de la FTP, 4 min. de repos		Entraînement au tempo 1h bas en zone 3	Entraînement FTP 5x8min (2 min. de repos) 100% de la FTP	Entraînement d'endurance + ntraînement à l'efficacité maximale 4h zone 1-2 incl. 1 min. à 120% de la FTP (3 min. de repos) 9 séries	Entraînement d'endurance 5h zone 2	12h30
5 Phase intensive	Récupération 1h zone 1	Déclenchement VO2max 5 séries 2 min. à 100% de la FTP, 4 min. à 110% de la FTP, 4 min. de repos		Sweetspot 5x10min (3 min. de repos) 90% de la FTP	Entraînement au tempo 2h bas en zone 3	Entraînement d'endurance 5h zone 2	Entraînement d'endurance 6h zone 2 + 6x15s de sprints à fond (zone 7)	17h30
6 Phase de récupération / Préparation		VO2max zone 5 4x4min. (4 min. de repos)	Sweetspot 4x10min (3 min. de repos) 95% de la FTP		Récupération 1h zone 1	Entraînement d'endurance 3h zone 1-2 + 5x15s haut en zone 6	Récupération 1h zone 1	7h30

7	Phase de maintenance	Récupération + puissance max. 1h zone 1 + 5x5s puissance maximale (4min55s de repos)	Entraînement au sprint dynamique 40s zone 5, 20s zone 7 5 séries (5 min. de repos)	Sweetspot 5x10min (3 min. de repos) 90% de la FTP		Entraînement au tempo 1h bas en zone 3	Entraînement d'endurance 4h zone 2	Entraînement d'endurance 4,5h zone 1-2	13h00
8	Phase de construction & Phase intensive	Récupération 1h zone 1	Musculation intensive 20x30s haut en zone 6	Entraînement FTP 5x10min (3 min. de repos) 100% de la FTP		Entraînement au sprint dynamique 40s zone 5, 20s zone 7 5 séries (5 min. de repos)	VO2max (zone 5 15s, zone 1 15s de repos) pendant 10min, 3 séries, 5 min. de repos entre deux séries ou Critérium	Entraînement d'endurance 6h zone 2 + 6x15s de sprints à fond (zone 7)	16h00
9	Phase intensive / Semaine d'entraînement la plus dure	Musculation 90% de la FTP, 50-75 rpm, 8x6min (3. min de repos)	Récupération 1h zone 1	Entraînement au-dessus/en dessous de la FTP 5x8min (2 min. de repos) 1 min. à 105% de la FTP, puis 2 min. à 95% de la FTP, répéter	Test 20 min. (106% de la FTP) Le résultat ne devrait pas être inférieur à 95% du test précédent.	Entraînement au tempo 2h bas en zone 3 Ou repos si le test de 20 min. n'était pas bon	Entraînement d'endurance Zone 2 3,5h + 6x30s à fond (zone 7) Ou repos si le test de 20 min. n'était pas bon	5h zone 2 + 4x8min 100% de la FTP + 4x15s de sprints à fond ou COURSE CLASSIQUE	16h00
10	Phase de récupération / Affûtage	Récupération 1h zone 1	Récupération 1h zone 1 + 6x15s de sprints à fond (zone 7)	Musculation 90% de la FTP, 50-75 rpm, 5x6min (3. min de repos)		Activation 1h zone 1-2 + 10x10s bas en zone 7	Critérium	Entraînement d'endurance 4h zone 1-2	10h30
11	Phase de récupération	Récupération 1h zone 1	Récupération + puissance max. 1h zone 1 + 5x5s puissance maximale (4min55s de repos)	Entraînement au tempo 2h bas en zone 3		Activation 1h zone 1-2 + 10x10s bas en zone 7	Week-end de course	Week-end de course	10h00

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

mantel