

PLAN D'ENTRAÎNEMENT AVANCÉS

PHASE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	HEURES
1 Phase de récupération / Construction		Test 20 min. (106% de la FTP)		Musculation 5x6min (3 min. de repos) Musculation à 95% de la FTP (50-75 rpm)		Entraînement d'endurance 4h zone 1-2	Entraînement d'endurance 3h zone 2	11h30
2 Phase de maintenance	Récupération 1h zone 1			Entraînement hybride 110-120% de la FTP 2x4min (4 min. de repos) + env. 130% de la FTP 10x30s (2,5 min. de repos)	Entraînement FTP 6x6min (1 min. de repos) 100% de la FTP	Musculation intensive 10x30s haut en zone 6, 50-75 rpm	Entraînement d'endurance 3h zone 1-2	8h00
3 Phase de construction		Musculation intensive 10x30s haut en zone 6, 50-75 rpm	Accélération du rythme cardiaque env. 130% de la FTP 20x30s (2,5 min. de repos)	Entraînement FTP 4x8min (2 min. de repos) 100% de la FTP	Entraînement au tempo 1h bas en zone 3		Entraînement d'endurance + musculation intensive 3h zone 2 + 150% de la FTP 6x1min (6 min. de repos) 50-75 rpm	6h15
4 Phase intensive	Récupération 1h zone 1		Entraînement hybride 110-120% de la FTP 2x4min (4 min. de repos) + env. 130% de la FTP 10x30s (2,5 min. de repos)	Musculation 6x10min (3 min. de repos) Musculation à 100% de la FTP (50-75 rpm)		Entraînement d'endurance avec sprints 3h zone 2 + 4x15s de sprints à fond	Entraînement d'endurance + musculation intensive 3h zone 2 + 150% de la FTP 6x1min (6 min. de repos) 50-75 rpm	9h00
5 Phase de récupération			Sweetspot 4x10min (3 min. de repos) 90% de la FTP		Musculation 5x6min (3 min. de repos) Musculation à 95% de la FTP (50-75 rpm)		Entraînement d'endurance 3h zone 2	10h15
6 Phase de maintenance / Préparation		Entraînement hybride zone 5 2x4 min (4 min. de repos) + 150% de la FTP 16x15s (15s de repos) 16x15s (15s rest)	Accélération du rythme cardiaque env. 130% de la FTP 20x30s (2,5 min. de repos)			Entraînement d'endurance 3h zone 1-2	Entraînement d'endurance + musculation intensive 3h zone 2 + 150% de la FTP 6x1min (6 min. de repos) 50-75 rpm	8h15

7	7 Phase de construction		Musculation intensive 10x30s haut en zone 6, 50-75 rpm	Entraînement hybride 110-120% de la FTP 2x4min (4 min. de repos) + env. 130% de la FTP 10x30s (2,5 min. de repos)		Critérium	Entraînement d'endurance ou compétition 3h zone 2 + 3x6min (1 min. de repos) 100% de la FTP	8h00	
8	8 Phase intensive	Entraînement au tempo 1h bas en zone 3	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) De résultat ne devrait pas être inférieur à 95% du test précédent.	Tolérance au lactate 50% de votre puissance maximale 16x15s (15s de repos) 3 séries (4 min. de repos) Ou repos si le test de 20 min. n'était pas bon	Musculation 8x9min (3 min. de repos) 76-90% de la FTP, 50-75 rpm Ou repos si le test de 20 min. n'était pas bon	Compétition ou 4h zone 2 + 4x8min 100% de la FTP + 4x15s sprints à fond Ou repos si le test de 20 min. n'était pas bon	10h00
9	9 Phase de récupération / Affûtage			Sweetspot 4x10min (3 min. de repos) 90% de la FTP		Activation 1h zone 1-2 + 10x10s bas en zone 7	Critérium	Entraînement d'endurance 3h zone 1-2	7h00
10	10 Phase de récupération		VO2max zone 5 4x4min. (4 min. de repos)	Sweetspot 4x10min (3 min. de repos) 90% de la FTP	Tolérance au lactate 150% de la FTP 16x15s (15s de repos) 3 séries (4 min. de repos)	Récupération 2h zone 1	Récupération 2h zone 1		6h15
11	11 Phase de récupération / Course importante		Récupération + puissance max. 1h zone 1 + 5x5s puissance maximale (4min55s de repos)	Production de lactate 4x30s à fond (zone 7)		Activation 1h zone 1-2 + 10x10s bas en zone 7	Week-end de course	Week-end de course	8h30

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