

Voici les sorties qui font parties intégrantes de mon programme. Libre à chacun de modifier ou d'inventer de nouvelles sorties. On a l'habitude d'entendre que 2 sorties identiques font une sortie de perdue !!!

## 1. programme récup active 45 mn

Travaille autour de 70% FCMAX.

Les lendemains de course ou entraînement extrême. Rouler souple (filière aérobie basse)

**Très important les qqs accélérations à la fin.** ( 3 à 4 sprint de 10" pour éliminer les toxines, "réveiller" les fibres rapides (filière alactique));

*Merci Benjamin pour ton feedback ;-)*

**45' SG + 3 x sprint 10" à 32',35' et 38'**

TYPE	FILIÈRE	COTE
CONTINUE	AÉROBIE	SG - côte 2 100 STRIMPS 595 Kcal Suunto training effect 2

## 2. programme seuil des graisses

Travaille autour de SG (70%-75% FCMAX)

Là on tape dans les lipides, habituer le corps à consommer les graisses, idéal pour les courses marathon. Bon ce n'est pas trop sexy comme sortie mais cela fait partie des figures imposées obligatoires. On peut intégrer 1 sprint de 30" toutes les 15'

**programme seuil des graisses**

TYPE	FILIÈRE	COTE
CONTINUE	AÉROBIE	SG - côte 4 ~170 TRIMPS 1385 Kcal Suunto training effect 3

## 3. programme 45 mn au seuil

Travaille autour de SV1 (85%-90% FCMAX)

Que ton seuil remonte !!! C'est le domaine où l'on peut vraiment progresser.

Ce type de séance permet vraiment de progresser en endurance ; c'est à dire avoir la faculté de tenir pourcentage élevé de sa VO2MAX pendant longtemps.

**1 x 45' SV1 + se caler à PMA et tenir !!!!**

**2 x 20' SV1, récup 5'**

**programme 45 mn au seuil**

TYPE	FILIÈRE	COTE
CONTINUE	AÉROBIE	SV1 - côte 8 190 STRIMPS 1067 Kcal

## 4. programme sprint

Développe la force explosive, pour "gicler" au départ ou doubler. Mettre tout à droite en légère pente puis essayer de donner le maximum de puissance au départ.

### 10 x (200m tout à droite à fond, 800m souple)

On début prévoir 1 série. Puis augmenter avec la forme, 2 puis 3.

#### programme sprint

TYPE	FILIÈRE	COTE
FRACTIONNE	ALACTIQUE	FORCE EXPLOSIVE - 200% PMA côte 6

## 5. programme 9 x 3' force

Comme son nom l'indique !!! En général gros braquet et faible **cadence (30-40 tpm)** de pédalage pendant les séries. C'est vraiment une séance de musculation sur le vélo.

Se tenir bien droit sans tirer sur les bras, seulement les jambes travaillent. Les pulses ne doivent pas dépasser 155 soit ~ 80% de la FCM.

Au début prévoir 1 série, puis augmenter avec la forme 2 puis 3. Série avec une seule jambe.

### 9 x ( 3' Force x 3' récup vélocité)

#### Pyramidale 1'2'3'4'5'4'3'2'1' récup 1'

- Pratiquer assis, sans tirer sur le guidon (voire en lâchant les mains) éventuellement d'une jambe (très efficace si on prend la peine de le faire).
- Réaliser sur gros braquet, sans tourner les jambes (pas monter les pulsations ni souffler)
- Les réaliser en montée (à partir d'un certain niveau de force, le plat ne convient plus, même avec le plus gros braquet). Choisir une pente douce ( 5%).
- Travailler sur des durées de 1 à 5 min., stopper quand on commence à se déhancher, à se mettre en danseuse. Les durées augmentent progressivement (bas de côte début février, toute la côte mi février et 2 fois la côte enchaînée fin février).
- Il faut appuyer à fond : toute une sortie en 52x17, une côte à fond sur gros braquet en danseuse ne développe pas la force mais émousse bien ; on se demande ensuite pourquoi on a mal aux jambes ?

(Contribution Jean-Paul Stéphan)

#### programme 9 x 3' force

TYPE	FILIÈRE	COTE
FRACTIONNE	AEROBIE	FORCE - côte 7 60% PMA

Variantes:

#### PROGRAMME FORCE

Vélo: Home-trainer

#### PROGRAMME VELOCITE

Vélo: Home-trainer

Échauffement 75% FC <sub>MAX</sub> /15' - S: 1 Rep/S: 5 Tps/Rep : 1' à 5' - 30-40 rpm Récup/Rep : 1' à 5' - 100 rpm (souple) Retour au calme 60% FC <sub>MAX</sub> /15'	Échauffement 75% FC <sub>MAX</sub> /15' - S: 1 Rep/S: 1 Tps/Rep : 45-60 mn _ 100-120 rpm Récup/Rep : Aucune Retour au calme 60% FC <sub>MAX</sub> /15'
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

(Si tu as du mal à comprendre [Voir lexique](#) !!!)

## 6. programme PMA 30s x 30s

Travaille autour de SV2 et PMA (**90%-96% FC<sub>MAX</sub>**). Bon pour la VO2max.

C'est typiquement une séance faite pour développer la PMA. Qui dit PMA dit WATTS, on ne se base donc pas la FC. Les 30" actives, tu les fais à 100-120% de ta PMA.

Après tu as 3 approches :

1. Tu pars à fond et tu tiens les 30". Là tu tapes dans l'alactique au début et le lactique ensuite.
2. Tu pars en en montant à 100-120% de PMA puis tu gères pendant les 30".
3. Tu pars à PMA ou en dessous puis tu finis à fond. Là tu feras de l'alactique sur la fin de la série.

Je pars du principe qu'il faut varier les plaisirs, donc je pratique les 3 modèles. La récup. active en souplesse, facile afin de bien se concentrer sur la période active.

1. La FC on s'en sert uniquement à titre indicatif. Une séance PMA bien faite:
2. La FC va vraiment monter après la 3ème, 4ème série.
3. La FC va dériver tout le long de l'exercice. Récup. Incomplète et dette d'oxygène.

A la fin de l'exercice, on doit se retrouver autour du seuil anaérobie (SV2).

Encore un point, ce genre de séance se place 1-2 mois avant les compétitions, une fois le foncier et endurance de base acquis. *Au début prévoir 1 série. Puis augmenter avec la forme, 2 puis 3. Ne jamais dépasser 30 mn pour une séance.*

— **3 x ( 10 x ( 30"x30" )) récup 10 mn**). Variante en 20"x40" possible, surtout lors de la reprise des fractionnées courts.

**programme PMA 30s x 30s** [Article excellent Alain Roche](#)

TYPE	FILIÈRE	COTE
INTERVALLE TRAINING	SEUIL AERO/ANAERO ALACTIQUE LACTIQUE	<span style="font-family: Verdana; font-size: 10pt;">PMA, SV2 - côte 10 ~200 TRIMPS 1030 Kcal Suunto training effect 4.5

## 7. programme pyramidale force

L'idée est d'avoir une récupération incomplète afin de mobiliser un maximum de myofibrilles.

**( 1' 2' 3' 4' 5' 4' 3' 2' 1' ) récup 1' entre chaque série**

**programme pyramidale force**

TYPE	FILIÈRE	COTE
INTERVALLE TRAINING	AEROBIE-LACTIQUE	Force - SV2 - côte 8

## 8. programme pyramidale SV2

Fractionné intensif, récupération minimale. Période pré-compétition.

L'idée est d'avoir une récup incomplète afin de mobiliser un maximum de myofibrilles. Exercice difficile qui prépare psychologiquement aux efforts de la compétition.

**( 1' 2' 3' 4' 5' 4' 3' 2' 1' ) récup 1' entre chaque série**

### programme pyramidale SV2

TYPE	FILIÈRE	COTE
INTERVALLE TRAINING	SEUIL AERO/ANAERO	Force - SV2 - côte 8

## 9. programme POWER (puissance force PMA)

Séance variée et très efficace. *Période pré compétition.*

J'aime bien ce genre de séance où on ne voit pas le temps passer. De plus l'impression est excellente.

**2 x ( 3 x ( 30"x30" 3' Force 2' PMA) récup 6 mn**

### programme POWER (puissance force PMA)

TYPE	FILIÈRE	COTE
INTERVALLE TRAINING	AEROBIE LACTIQUE	Puiss, force, PMA côte 6 - 1200 Kcal

## 10. programme Soutient PMA (puissance)

Séance pour augmenter le temps que l'on peut maintenir PMA; Augmente la tolérance aux lactates. *Période pré compétition.*

**6 x ( temps PMA/2 2' souple vélocité) retour au calme.**

### programme temps de soutien PMA(puissance)

TYPE	FILIÈRE	COTE
INTERVALLE TRAINING	AEROBIE LACTIQUE	Puiss,PMA côte 8 - 1200 Kcal

## 11. programme PMA dit (Le Badel)

Séance pour augmenter son moteur. Idéal après les 1ères séances 30x30. *Période pré compétition.*

**8 x ( 40" PMA x 20" souple) + 5' récup. + 5 x ( 1' PMA x 1' souple ) + 5'récup. + 10 x ( 30" PMA x 30" souple) + retour au calme 15'**

TYPE	FILIÈRE	COTE
INTERVALLE TRAINING	AEROBIE LACTIQUE	Puiss,PMA côte 9 - 1200 Kcal

## 12. Rythme course

**A fond A fond A fond !!!!**

Le plus important dans l'analyse des courbes en course est le profil général de la FC. Une courbe descendante démontre une mauvaise gestion de la course. Départ trop rapide ou trop d'effort au début de course. Une courbe ascendante est la garantie que l'effort a été optimal et la course bien gérée.

### rythme course

**TYPE**

Course

**FILIÈRE**AÉROBIE-  
ANAÉROBIE  
LACTIQUE ALACTIQUE**COTE**SV2 - côte 10  
~ 300 TRIMPS  
Suunto training effect 5

## 13. Intervalles training



grappe)



(Source: "Cyclisme et optimisation de la performance" par Frédéric