Plan d’entraînement “Donnons des Elles au Vélo”

Mois 3 : Développement de la force sous maximale

Ce plan d'entraînement a été rédigé par Mathieu Istil,
entraîneur de l'équipe Donnons des Elles Au Vélo.

Il s'adresse à la cycliste occassionNelle et confirmée selon l'opétion choisie.
Il est recommandé de passer une visite médicale avant de se lancer.
En cas de douleurs, consultez immédiatement un medecin.

Les photos ont été réalisées par Droz Photographie.
Toute reproduction est interdite.

NOTICE

A lire avant de vous lancer.

Les plans d'entrainement proposés supposent que vous ayez une activité sportive précèdent le début du plan voire une pratique régulière du cyclisme.

La préparation physique et athlétique est un aspect très important d'une pratique saine et équilibrée.
Elle évite les déséquilibres musculaires et par la suite les blessures.
Des séances sont donc intégrées aux plans.
Si vous avez l'habitude de fréquenter une salle (Crossfit, fitness), je vous conseille de poursuivre vos séances.

Pour se comprendre, nous allons utiliser l'échelle d'ESIE de Frédéric Grappe qui délimite des zones d'intensité d'effort qui vont de I1 à I7.

Petit rappel de vocabulaire pour qu'on soit sur la même longueur d'onde.
Depuis quelques années, les entraîneurs français utilisent l'échelle ESIE développée par Frédéric Grappe enseignant chercheur et responsable de la performance chez FdJ homme.

C'est une échelle à 7 niveaux que voici (explication un peu simplifiée) :

Intensité	Zone de puissance	Zone de fréquence cardiaque	Autonomie	Sensations
I1	<50% PMA	<75% FCMax	Plusieurs heures	C'est le rythme ballade ou de décontraction sur le plat, c'est très facile
I2	50-60% PMA	75-85% FCMax	3-6h	C'est le rythme des sorties d'endurance, tu peux le tenir très longtemps, tu es capable de discuter sur le vélo
I3	60-70% PMA	85-92% FCMax	1-2h	C'est le rythme des courses dans le peloton au train soutenu ou dans les ascensions en endurance fondamentale, tu commences à ressentir de l'essoufflement, c'est plus compliqué de parler
I4	75-85% PMA	92-96% FCMax	20-60min	C'est le rythme d'un contre la montre ou d'une échappée qui veux creuser l'écart avec le peloton, c'est très difficile de discuter sur le vélo
I5	Autour de 100% PMA	96-100% FCMax	4-7min	C'est le rythme d'un démarrage pour une échappée ou le départ d'un cyclocross, impossible de parler sur le vélo, mal aux jambes
I6	100-180% PMA	100% FCMax	30s à 1min	C'est le sprint à l'arrivée d'une course, à bloc, impossible de parler sur le vélo, jambes qui brûlent
I7	>250% PMA	Non significative		C'est un sprint très court, un démarrage à bloc, impossible de parler sur le vélo, même pas besoin de respirer tellement c'est court

Pour évaluer vos progrès, il est très intéressant de faire régulièrement des tests de terrain.
C'est très rassurant et motivant de pouvoir observer ses progrès !
Choisissez une bosse proche de chez vous, abritée du vent pour que le test soit reproductible, d'une longueur de 1 à 2km et chronométrez-vous 1 fois par mois.
Le test doit être réalisé dans un bon état de fraicheur pour être significatif.
Il peut également être intéressant de tenir un petit carnet d'entrainement (papier ou numérique) où vous pourrez noter vos sensations après les séances ainsi que vos fiertés de sportives à ancrer dans votre mémoire pour vous motiver lors des moments plus difficiles.

Si la météo n'est pas favorable ou si le temps vous manque, vous pouvez transférer votre séance sur home trainer.
C'est très pratique !

Le thème du mois est le développement de la force sous maximale, également appelée endurance de force. Il s'agit de la capacité à maintenir longtemps un haut niveau de tension musculaire.
Les exercices consistent à rouler à faible cadence, à une intensité sous-maximale (inférieure à la PMA, de I3 à I4) et sur des intervalles longs (généralement de plusieurs minutes).
En athlétisme, la mesure équivalente est la VMA, pour vitesse maximale aérobie.
L'intérêt étant de développer l'endurance musculaire et de développer la coordination.
C'est une qualité spécifique à l'objectif J-1 dans lequel vous allez rencontrer de nombreuses montées de col et vous allez solliciter vos muscles sur une longue durée.

Allez vous êtes prêtes !!

Liv
Plan d'entrainement Liv – Donnons des elles au vélo
Mois 3

PLAN D'ENTRAINEMENT

CYCLISTE OCCASIONNELLE

Semaine 1

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1h00 spécifique Force Sous Max **2x5(1min I4 en force 60-70tpm - 30s I2 pédalage libre). 5 min de récup entre les 2 blocs**	1h préparation physique – Fiche 3 ou séance dans votre salle préférée		1h préparation physique – Fiche 3 ou séance dans votre salle préférée		1h30 – Endurance de base à I2 en pensant bien au gainage du haut du corps. Au cours de la séance, **tu réalises 4 sprints pancartes de 10s avec des adversaires braquet libre**

Semaine 2

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1h15 spécifique Force Sous Max **2x5(2min I4 en force 70tpm – 1min I2 pédalage libre). 5 min de récup entre les 2 blocs**		1h préparation physique – Fiche 4 ou séance dans votre salle préférée		1h préparation physique – Fiche 4 ou séance dans votre salle préférée	1h45 – Endurance de base à I2 en pensant bien au gainage du haut du corps. Au cours de la séance, **tu réalises 6 sprints pancartes de 10s avec des adversaires braquet libre.**

Semaine 3

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1h30 spécifique Force Sous Max **3x(5min en bosse à I3 en force 50-70tpm). 3min de récup à I2 en vélocité >100tpm sur le plat et en descente**	1h préparation physique – Fiche 5 ou séance dans votre salle préférée		1h préparation physique – Fiche 5 ou séance dans votre salle préférée	2h00 – Endurance de base à I2 en pensant bien au gainage du haut du corps. **Au cours de la séance, tu réalises 8 sprints pancartes de 10s avec des adversaires braquet libre**

Semaine 4

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1h00 spécifique Force Sous Max **2x5(1min I4 en force 60-70tpm - 30s I2 pédalage libre). 5 min de récup entre les 2 blocs**	1h préparation physique – Fiche 1 ou séance dans votre salle préférée		1h préparation physique – Fiche 1 ou séance dans votre salle préférée		1h30 – Allure libre

Liv
Plan d'entrainement Liv – Donnons des elles au vélo
Mois 3

PLAN D'ENTRAINEMENT

CYCLISTE CONFIRMÉE

Semaine 1

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1h00 spécifique Force Sous Max **2x5(1min I4 en force 60-70tpm - 30s I2 pédalage libre). 5 min de récup entre les 2 blocs**	1h préparation physique – Fiche 3 ou séance dans votre salle préférée		1h préparation physique – Fiche 3 ou séance dans votre salle préférée	1h15 – Spécifique Force Sous Max **2x8(1min I4 en force 60-70tpm - 30s I2 pédalage libre). 5 min de récup entre les 2 blocs.**	2h30 – Endurance de base à I2 en pensant bien au gainage du haut du corps. Au cours de la séance, **tu réalises 4 sprints pancartes de 10s avec des adversaires braquet libre**

Semaine 2

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1h30 spécifique Force Sous Max **2x4(2min I4 en force 60-70tpm – 1min I2 pédalage libre). 5 min de récup entre les 2 blocs**	1h préparation physique – Fiche 4 ou séance dans votre salle préférée	1h30 – Spécifique Force Sous Max **2x5(2min I4 en force 70tpm – 1min I2 pédalage libre). 5 min de récup entre les 2 blocs**	1h préparation physique – Fiche 4 ou séance dans votre salle préférée		2h45 – Endurance de base à I2 en pensant bien au gainage du haut du corps. Au cours de la séance, **tu réalises 6 sprints pancartes de 10s avec des adversaires braquet libre**

Semaine 3

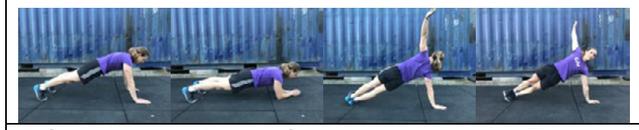
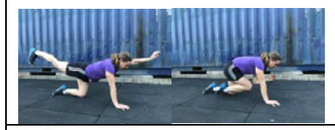
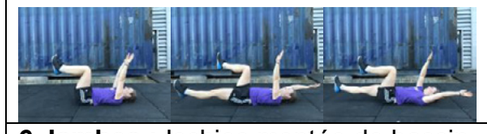
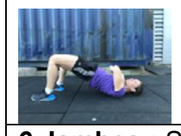
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1h préparation physique – Fiche 5 ou séance dans votre salle préférée	1h45 spécifique Force Sous Max **3x(5min en bosse à I3 en force 50-70tpm). 3min de récup à I2 en vélocité >100tpm sur le plat et en descente**		1h préparation physique – Fiche 5 ou séance dans votre salle préférée	1h45 – Spécifique Force Sous Max **5x(5min en bosse à I3 en force 50-70tpm). 3min de récup à I2 en vélocité >100tpm sur le plat et en descente**		3h00 – Endurance de base à I2 en pensant bien au gainage du haut du corps. Au cours de la séance, **tu réalises 8 sprints pancartes de 10s avec des adversaires braquet libre**

Semaine 4

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1h00 spécifique Force Sous Max 2x5(1min I4 en force 60-70tpm - 30s I2 pédalage libre). 5 min de récup entre les 2 blocs	1h préparation physique – Fiche 1 ou séance dans votre salle préférée		1h préparation physique – Fiche 1 ou séance dans votre salle préférée	1h00- Allure libre	2h30 – Allure libre

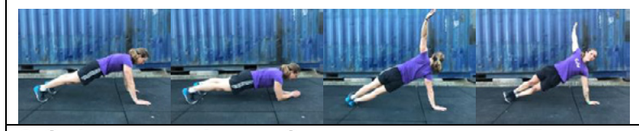
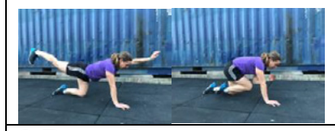
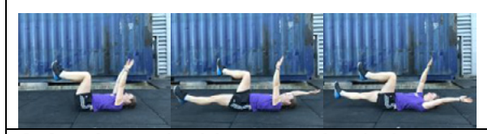
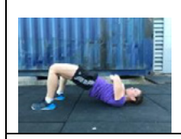
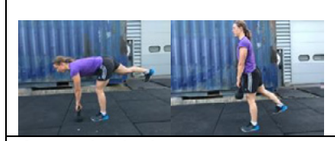
Liv
Plan d'entrainement Liv – Donnons des elles au vélo
Mois 3

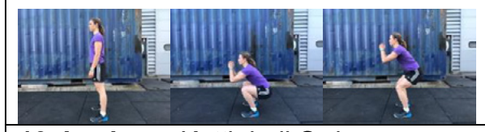
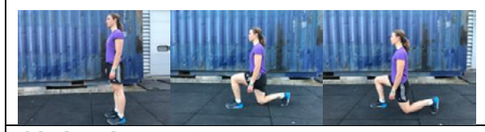
SEANCE DE MUSCULATION A LA MAISON 1

EXERCICE	NBRE DE SERIES	NBRE DE REPETITIONS
0 Echauffement : vidéo exemple		
1 Gainage dynamique : face, position pompe, côté droit, pompe, face, pompe et côté gauche. Décomposer lentement les mouvements 	20 (10+10)	3s de chaque côté
2 Gainage statique : Superman à genou. Toucher le genou avec la main sur le retour 	2	20 - 3s par jambe
3 Bras : Pompes sur une jambe alternativement. (Sur les genoux, si besoin…). Récup 30s entre chaque série.	3	10
4 Gainage dynamique : le grimpeur. Sur la remontée de la jambe, le pied ne touche pas le sol	2	40
5 Gainage dynamique : le cafard mort 	2	20
6 Jambes : Ischios montée de bassin + Soulevé de Terre 1 jambe sans haltères 	3	10 maintenir 3s en haut
6 Jambes : Soulevé de Terre 1 jambe sans haltères.	3	20 (10+10)

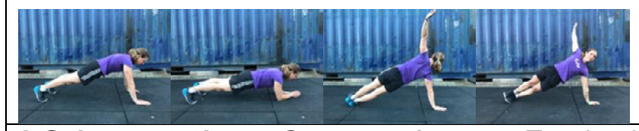
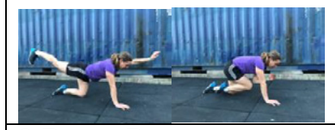
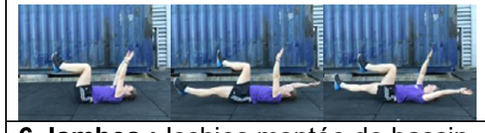
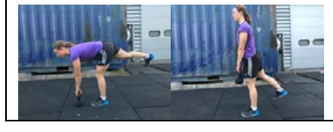
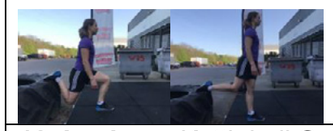
Liv
Plan d'entrainement Liv – Donnons des elles au vélo
Mois 3

SEANCE DE MUSCULATION A LA MAISON 3

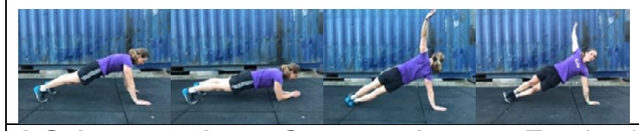
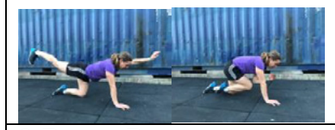
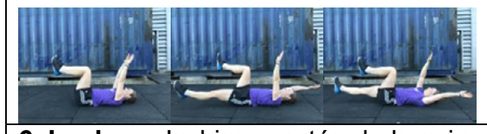
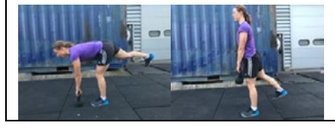
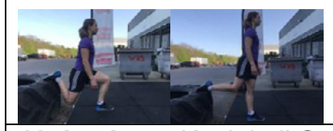
EXERCICE	NBRE DE SERIES	NBRE DE REPETITIONS
0 Echauffement : vidéo exemple		
1 Gainage dynamique : face, position pompe, côté droit, pompe, face, pompe et côté gauche. Décomposer lentement les mouvements 	20 (10+10)	3s de chaque côté
2 Gainage statique : Superman à genou. Toucher le genou avec la main sur le retour 	2	20 - 3s par jambe
3 Bras : Pompes sur une jambe alternativement. (Sur les genoux, si besoin…). Récup 30s entre chaque série.	3	12
4 Gainage dynamique : le grimpeur. Sur la remontée de la jambe, le pied ne touche pas le sol	2	60
5 Gainage dynamique : le cafard mort 	2	20
6 Jambes : Ischios montée de bassin + Soulevé de Terre 1 jambe sans haltères 	3	12 maintenir 3s en haut
7 Jambes : Soulevé de Terre 1 jambe sans haltères. 	3	20 (10+10)
A partir de la tu commences le circuit 8, 9, 10, 11, 12, 13 à enchainer avec 0s de récup. A la fin du circuit, 3min de récup et tu recommences. 3 tours de circuit à faire.		

8 Jambes : chaise 2 jambes	1	45s
9 Jambes : Squat 	1	16
10 Jambes : Kettlebell Swing	1	8
11 Jambes : Fentes 	1	8 chaque jambe
12 Jambes : step up	1	8 chaque jambe
13 Jambes : burpee	1	6

SEANCE DE MUSCULATION A LA MAISON 4

EXERCICE	NBRE DE SERIES	NBRE DE REPETITIONS
0 Echauffement : vidéo exemple		
1 Gainage dynamique : face, position pompe, côté droit, pompe, face, pompe et côté gauche. Décomposer lentement les mouvements 	20 (10+10)	3s de chaque côté
2 Gainage statique : Superman à genou. Toucher le genou avec la main sur le retour 	2	20 - 3s par jambe
3 Bras : Pompes sur une jambe alternativement. (Sur les genoux, si besoin…). Récup 30s entre chaque série.	3	12
4 Gainage dynamique : le grimpeur. Sur la remontée de la jambe, le pied ne touche pas le sol	3	3 maintenir 1min en haut
5 Gainage dynamique : le cafard mort 	2	20
6 Jambes : Ischios montée de bassin + Soulevé de Terre 1 jambe sans haltères	3	10 maintenir 3s en haut
7 Jambes : Soulevé de Terre 1 jambe sans haltères. 	3	20 (10+10)
A partir de la tu commences le circuit 8, 9, 10, 11, 12, 13 à enchainer avec 0s de récup. A la fin du circuit, 3min de récup et tu recommences. 3 tours de circuit à faire.		
8 Jambes : chaise 2 jambes	1	1min
9 Jambes : Squat bulgare explosif avec haltères et terminer par un petit saut 	1	8 par jambe
10 Jambes : Kettlebell Swing	1	10
11 Jambes : step up	1	10 chaque jambe
12 Jambes : box jump. Monter sur un mur, une chaise à partir de la position de squat en étant explosive	1	6
13 Transfert : Vélo pour retrouver le coup de pédale 30s tranquille – 1min vélocité – 1 sprint force 7s – 30s tranquille	1	

SEANCE DE MUSCULATION A LA MAISON 5

EXERCICE	NBRE DE SERIES	NBRE DE REPETITIONS
0 Echauffement : vidéo exemple		
1 Gainage dynamique : face, position pompe, côté droit, pompe, face, pompe et côté gauche. Décomposer lentement les mouvements 	20 (10+10)	3s de chaque côté
2 Gainage statique : Superman à genou. Toucher le genou avec la main sur le retour 	2	20 - 3s par jambe
3 Bras : Pompes sur une jambe alternativement. (Sur les genoux, si besoin…). Récup 30s entre chaque série.	3	15
4 Gainage dynamique : le grimpeur. Sur la remontée de la jambe, le pied ne touche pas le sol	3	20
5 Gainage dynamique : le cafard mort 	2	20
6 Jambes : Ischios montée de bassin + Soulevé de Terre 1 jambe sans haltères	3	15 maintenir 3s en haut
7 Jambes : Soulevé de Terre 1 jambe sans haltères. 	3	20 (10+10)
A partir de la tu commences le circuit 8, 9, 10, 11, 12, 13 à enchainer avec 0s de récup. A la fin du circuit, 3min de récup et tu recommences. 3 tours de circuit à faire.		
8 Jambes : chaise 2 jambes	1	1min15
9 Jambes : Squat bulgare explosif avec haltères et terminer par un petit saut 	1	10 par jambe
10 Jambes : Kettlebell Swing	1	10
11 Jambes : step up	1	12 chaque jambe
12 Jambes : box jump. Monter sur un mur, une chaise à partir de la position de squat en étant explosive	1	6
13 Transfert : Vélo pour retrouver le coup de pédale 30s tranquille – 1min vélocité – 1 sprint force 7s – 30s tranquille	1	

NOTES

Je note ici mes ressentis, mes sensations et mes éventuelles questions

Retrouvez toutes les infos sur Donnons des Elles au Vélo :
Entraînements, Sorties Région, Projet J-1
sur liv-cycling.com/fr

Liv
Plan d'entrainement Liv – Donnons des elles au vélo
Mois 3

liv-cycling.com/fr