

La planification de l'entraînement

Sources : *Les bases de l'entraînement.* L.P. Matveev, Vigot, Paris, 1984.
L'entraînement sportif : théorie et méthodologie. V.N. Platonov, Ed. Revue EPS, Paris, 1988.
Les bases de l'entraînement sportif. Renato Manno, Ed. Revue EPS, Paris, 1992.
Cyclisme. Jean-François Mayer, Vigot, Paris, 1994.
Les fondamentaux du cyclisme, Christian Vaast, Amphora, Paris, 2003.

La planification de l'entraînement consiste à organiser les charges d'entraînement à court, moyen et long terme de façon cohérente, en respectant les principes d'entraînement, et notamment le principe de périodicité des charges. Elle consiste à structurer l'entraînement de façon rationnelle, en maîtrisant l'alternance phase de travail intense et phases de récupération, en vue d'assurer la progression, tout en évitant le surentraînement. Sachant que la forme physique n'est pas un état permanent mais provisoire, la planification vise aussi à faire correspondre les périodes optimales de forme avec les objectifs importants du coureur cycliste.

La planification de l'entraînement distingue trois périodes de préparation de durée différente, chacune possédant une certaine unité :

- le macrocycle,
- le mésocycle,
- le microcycle.

I. Le macrocycle

Le macrocycle est un cycle plurimensuel, qui englobe plusieurs mésocycles. Il correspond aux grandes périodes qui organisent la saison du coureur cycliste autour de la période des compétitions.

La saison du coureur cycliste comporte traditionnellement quatre macrocycles : la période hivernale, la période de préparation pré-compétitive, la période compétitive, et la période de récupération (ou période de transition). Chacun de ces macrocycles vise des objectifs précis, mais ils sont aussi articulés de façon à établir entre eux une cohérence interactive (objectifs supplémentaires et/ou complémentaires).

Période hivernale			Période pré-compétitive		
Novembre	Décembre	Décembre	Janvier	Février	

Période compétitive							Période de récupération	
Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Octobre	Octobre

Chaque macrocycle régit spécifiquement la Préparation Physique Générale (PPG), la Préparation Physique Orienté (PPO), et la Préparation Physique Spécifique (PPS).

La **PPG** regroupe toutes les pratiques qui ne s'effectuent pas sur un vélo (sports collectifs, running, natation, ski de fond et alpin, marche, gym., stretching, musculation, tennis, badminton, etc.).

La **PPO** regroupe les activités qui ne sont pas la spécialité mais qui utilisent un vélo.

La **PPS** correspond à la spécialité du coureur ou du pilote.

1.1 La période hivernale du cycliste sur route

Durée	Objectifs	Moyens
6 à 8 semaines	<ul style="list-style-type: none"> → maintenir la condition physique par le maintien d'une activité aérobie importante ; → entretenir son mouvement de pédalage (économie du geste = efficacité du coup de pédale) ; → enrichir son répertoire technique par des activités complémentaires à sa spécialité (VTT, cyclo-cross, piste, BMX...) ; → éviter la fonte musculaire et limiter la prise de poids ; → travailler les points faibles et les qualités peu sollicitées par la seule pratique du cyclisme sur route (renforcement musculaire et postural, souplesse, dév. des habiletés motrices...) ; → récupérer psychologiquement et prendre du plaisir dans la pratique d'activités variées. 	<p>50-80 % PPG 10-25 % PPO 10-25% PPS (par exemple, 6 séquences de PPG, 1 séquences de PPO et 1 séquence de PPS)</p>
Recommandations par activité		Remarques
<p>Vélo tout terrain : sortie de moyenne durée en aérobie dominant plutôt que sorties courtes et intenses. Les efforts intenses sont inévitables en raison des dénivelés importants, mais ils doivent être entrecoupés de périodes de récupération suffisantes.</p> <p>Vélo de route : sortie de 2h00-2h30 de type I2 (2a) en vélocité (parcours plat ou légèrement vallonné). A partir de début décembre : intégrer 2 à 4 sprints courts (10 sec.) de type I7 (5b) (1 ou 2 en vélocité braquet 42 X 19 + 1 ou 2 en puissance braquet 52 X 16) + monter 2 à 4 bosses courtes en force (500m maxi. assis sur la selle, mains derrière le dos).</p> <p>Sports collectifs : le coureur cycliste est peu accoutumé aux sollicitations articulaires brutales et aux contacts violents avec le sol. Afin d'éviter les traumatismes articulaires, tendineux ou musculaires, l'échauffement sera complet, progressif et continu, et à l'utilisation d'un équipement récent et adapté (chaussures notamment).</p> <p>Running : les premières séances seront certainement suivies de courbatures du lendemain (douleurs importantes après 48h surtout). Celles-ci devront rapidement disparaître. Si ce n'est pas le cas, il faudra soit changer ses chaussures, soit adopter un circuit sur un sol plus souple, soit en dernier ressort abandonner cette pratique. Les premières sorties atteindront 30' et progresseront sans jamais dépasser 50'. L'effort se situera essentiellement en endurance critique basse → environ 150 – 170 rpm (I3). Faire suivre le footing par quelques étirements type stretching (longs, progressifs et sans à-coup), et éventuellement par du home-trainer.</p> <p>Natation : l'idéal est de nager en continu par une durée de 40 min. à 1 heure en variant les nages et en utilisant une respiration aquatique. Et/ou avec des éducatifs spécifiques pour rendre la séance moins monotone.</p>		<ul style="list-style-type: none"> → la transition entre la période hivernale et la période pré-compétitive ne s'effectue pas de façon brutale : diminution progressive des charges en PPG et PPO au profit d'une concentration de plus en plus marquée envers l'entraînement sur route (PPS). → les premières sorties d'entraînement sur route seront surtout mises à profit pour travailler son automatisme de pédalage (efficacité du mouvement), d'où une concentration particulière portée au principe de « pédaler rond », essentiellement en position assise. → une parfaite hydratation est très importante durant la préparation hivernale afin de favoriser la récupération et d'éviter les blessures (les structures corporelles déshydratées deviennent en effet plus fragiles). → la prise de poids doit se stabiliser durant cette période. Elle peut atteindre 5% du poids du corps, sans excéder 10%.

Musculation : 2 séances par semaine sont un minimum. Chaque séance doit être précédée d'un échauffement sous la forme d'une activation cardio-pulmonaire (home-trainer, léger footing, sauts à la corde, ergomètre...). La musculation avec charges additionnelles s'effectue avec des charges correspondant à 70-80% de la charge maximale soulevée une seule fois. Les répétitions seront de 8 à 12 mouvements. Les séries commenceront à 3 pour aller jusqu'à 6. Les durées de récupération sont d'environ 2 min. entre chaque série. Les deux premières séances sont consacrées à des circuits-training. Les exercices dynamiques sont privilégiés : les répétitions doivent être réalisées rapidement. Etre attentif aux recommandations par appareil, et notamment au placement de la colonne vertébrale et du bassin (généralement en rétroversion). Un retour au calme est obligatoire en fin de séance (home-trainer, stretching, petit footing...). Le mieux est d'enchaîner 20 minutes de home-trainer.

**Planification macrocycle préparation hivernale de début novembre à fin décembre
(pour un coureur espoir de 20 ans, 1ère catégorie)**

						2h30	3h00
					2h30	2h30	3h00
			2h30	2h30			
	2h	2h					
PPS (route)							
PPO							
PPG							
PPG							
S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8
Mésocycle 1			Mésocycle 2				

Chaque case vaut 1 séquence. Pour la PPG et la PPO, la durée des séquences varie selon l'activité pratiquée (exemple pour le footing : 30 min. au début, 50 min. maxi.).

**Semaine type
(exemple pris en S7)**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Natation 1h ou Running 50'	Muscu : 2h (membres sup) et Route : 2h	VTT : 3h00	Muscu : 2 h (membres inf) et Route : 2h	Repos	Natation 1h ou Running 50'	VTT : 3h00
+ tous les jours : stretching						

1.2 La période pré-compétitive du cycliste sur route

Durée	Objectifs	Moyens
8 à 12 semaines	<ul style="list-style-type: none"> → augmenter la capacité aérobie par des sorties d'entraînement de plus en plus longues de façon à optimiser les possibilités de récupération ; → apprendre à l'organisme à utiliser de mieux en mieux ses graisses à l'effort, et interdire toute prise de masse grasse. → rechercher progressivement l'amélioration de l'endurance aérobie (recul du seuil anaérobie) et l'augmentation de la puissance aérobie (VO₂max) de façon à se rapprocher du rythme des compétitions ; → réaliser les premiers tests de terrain et/ou de laboratoire ; → travailler ses points faibles ; → participer aux premières compétitions. 	<p style="text-align: center;">60 % à 90% PPS 40 à 10 % PPO 20 à 10 % PPG (muscultation, stretching)</p>
Remarques		
<p>→ l'essentiel de l'entraînement s'effectue en sollicitant surtout l'endurance aérobie par un volume de travail de plus en plus important de type I2 (2a). Très tôt néanmoins, les qualités de vitesse peuvent être travaillées sous la forme de sprints courts réalisés en vélocité, en puissance, voire en force (départ arrêté). Les cadences de pédalage dominantes s'effectuent en puissance (80 à 100 rpm selon la configuration du terrain), mais le cycliste ne doit pas oublier de travailler aussi en vélocité (survitesses en descente par exemple), et en force (montées répétées avec un très grand braquet, assis et bassin gainé).</p> <p>→ assez rapidement, des efforts de type I3 (2b) seront produits (grâce à un parcours vallonné par exemple), puis des efforts de type I4 (2c) en fin de période, sous la forme de côtes longues montées rapidement (au seuil anaérobie), ou sous la forme d'un entraînement fractionné (6 fois 8 min. au seuil pour commencer par exemple).</p> <p>→ le début de cette période peut être mis à profit pour travailler en pignon fixe (500 à 1000 km), avec un braquet adapté au niveau du sujet (42X16 à 42X19).</p> <p>→ chez les plus jeunes cyclistes, les moyens de préparation en PPO et PPG constitueront encore une proportion importante de la préparation.</p> <p>→ en cas de très mauvais temps (neige), le retour à des moyens de préparation générale permettra de conserver une activité physique ininterrompue (course à pied, muscultation, ski de fond) ; le maintien d'une activité spécifique pourra s'opérer sous la forme de séances d'home-trainer.</p> <p>→ ce macrocycle comprend généralement deux mésocycles, ceux-ci étant séparés par une semaine de repos relatif (baisse sensible du volume de travail).</p> <p>→ ce macrocycle est souvent l'occasion pour les clubs d'organiser des stages de préparation (souvent en fin de période).</p> <p>→ la période pré-compétitive se termine par la participation aux premières compétitions, celles-ci étant davantage envisagées comme moyen (parfaire la préparation) que comme objectif.</p>		

Planification macrocycle période pré-compétitive de début janvier à mi-mars
(pour un coureur espoir de 20 ans, 1ère catégorie)

				R E C U P E R A T I O N M I C R O C Y C L E	STAGE						
			PPG (muscu.)		Route 6h00						
PPG (muscu.)	PPG (muscu.)	PPG (muscu.)	PPG (muscu.)		Route 5h00	PPG (muscu.)	PPG (muscu.)	PPG (muscu.)	PPG (muscu.)	PPG (muscu.)	
PPG (muscu.)	PPG (muscu.)	PPG (muscu.)	PPO VTT 3h		Route 4h00	Route 5h00	Route 5h00	Route 5h00	Route 5h00	Route 5h00	
PPO VTT 3h	PPO VTT 3h	PPO VTT 3h	Route 4h00		PPG (muscu.)	Route 3h00	Route 3h00	Route 3h00	Route 3h00	Route 3h00	
PPS Route 3h	PPS 3h30	Route 4h00	Route 4h00		PPG (muscu.)	Route 3h00	Route 2h00	Route 2h00	Route 2h00	Route 2h00	
Route 3h00	Route 3h30	Route 3h00	Route 3h00		Route 3h00	Route 2h00	Route 2h00	Route 2h00	Route 2h00	Route 2h00	
Route 3h00	Route 3h30	Route 3h00	Route 2h00		Route 3h00	Route 2h00	Course	Course	Course	Course	
S1	S2	S3	S4		S5	S6	S7	S8	S9	S10	
Mésocycle 1					Mésocycle 2						

Semaine type
(exemple pris en S7)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Route : 2h de récupération active type I1	Muscu : 2h (séance de rappel membres sup. et inf. + abdos)	Route : 3h type I2 avec 4 X 8' type I4 (2c) sur le plat (52X16 à 100 rpm)	Route : 5h en dominante type I2-I3 (2a, 2b)	Repos	Route : 2h00 type I2 (2a) avec un "déblocage" de 10' type I4 (2c)	Course (3h30 de course)
+ tous les jours : stretching						

1.3 La période compétitive

Durée	Objectifs	Moyens
24 à 28 semaines	<p>→ améliorer l'ensemble des paramètres bioénergétiques et technico-tactiques de la performance ;</p> <p>→ porter une attention particulière à la puissance maximale aérobie (PMA), au seuil anaérobie, ainsi qu'à la puissance et à la capacité anaérobie lactique ;</p> <p>→ enchaîner les microcycles d'entraînement et les courses de façon à faire correspondre état de forme et compétitions importantes (objectifs) ;</p> <p>→ planifier les charges de travail pour travailler points forts et points faibles, tout en évitant le piège du surentraînement.</p>	<p>90-95 % PPS 5-10 % PPG (muscultation, stretching)</p>
Remarques		
<p>→ l'entraînement se diversifie afin de travailler tous les paramètres bioénergétiques de la performance. Le travail important en volume effectué au macrocycle précédent autorise des sollicitations répétées de la puissance maximale aérobie et de la glycolyse anaérobie (interval-training). Le volume de travail est progressivement diminué afin de privilégier la qualité des charges d'entraînement, mais une sortie longue de rappel doit néanmoins être régulièrement planifiée.</p> <p>→ les efforts fractionnés (phases de travail + ou – intensive / phase de récupération intermédiaire) doivent occuper une place importante de l'entraînement : selon la durée de travail et son intensité, ils permettent de reculer le seuil anaérobie, améliorer VO₂max, ou encore développer la puissance et la capacité lactique. En bref, ils améliorent le débit d'énergie pouvant être fourni sur un laps de temps donné, et augmentent l'intensité limite de travail et le temps limite à cette intensité, ce qui contribue automatiquement à l'amélioration des performances (attaques répétées, aisance dans les « bordures », montées de côtes et de cols, contre-la-montre, qualités de finisseur, etc.).</p> <p>→ des entraînements bi-quotidiens peuvent aussi être planifiés. Ils permettent d'alterner des séances de travail en intensité (2c, 3 et 4), avec des séances de récupération active (2a). Ils seront séparés par un minimum de 4 heures de repos.</p> <p>→ une ou deux coupures pourront être prévues durant cette période. Elles sont l'occasion de prévenir la fatigue de longue durée et la saturation psychologique, et redynamise souvent l'envie de s'entraîner et de gagner.</p> <p>→ un jour de repos complet par semaine est prévu. Il peut être planifié le mardi si le week-end a été éprouvant (course longue et difficile, course par étapes...). Ou un autre jour dans la semaine, notamment le jeudi ou le vendredi.</p> <p>→ une séance de rappel en muscultation par semaine peut être planifiée en cours de période compétitive : un exercice de sollicitation abdominale, un exercice pour les membres supérieurs (développé couché ou pompes), un exercice pour les ischio-jambiers, et un exercice pour les quadriceps et les fessiers (press incliné). Il s'agit d'une séance d'entretien avec des charges modérées, de façon à ne pas contrarier la récupération musculaire et ne pas occasionner de courbatures.</p>		

Planification mésocycles période compétitive de mi-mars à mi-octobre

(pour un coureur espoir de 20 ans, 1ère catégorie)

Objectif Loire-Atlantique Espoirs						Objectif Mareuil-Verteillac							C O U P U R E	Objectif championnat de France Espoirs						Objectif Paris-Tours (Elite int. Espoirs)					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
					Obj.						Obj.								Obj.						Obj.
Mésocycle 1						Mésocycle 2								Mésocycle 3						Mésocycle 4					

Semaine type (exemple pris en S10)

Microcycle intensité PMA							
Lundi	Mardi	Mercredi AM	Mercredi PM	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Route : 1h30 - 2h de récupération active type I1	Route : 2h30 avec fractionné type I5 : 2 séries de 4X3min. à PMA (3' de récup. active entre les 4 répét. et 20' entre les 2 séries)	Route : 2h30 type I2 sur parcours sans difficulté	Route : 2h30 type I2- I3 avec 2 montées longues au seuil an. (type I4)	Repos	Route : 2h30 - 3h type I avec un rappel de 2X3' en bosse type I5	Route : 2h00 type I2	Course Elite (3h30)
+ tous les jours : stretching							

1.4 La période de transition

Durée	Objectifs	Moyens
2 à 3 semaines	→ récupérer physiquement mais surtout psychologiquement en se libérant provisoirement des contraintes du coureur cycliste ; → arrêter toute activité cycliste permettant de créer un état de manque et « refaire le plein » de motivation.	Repos complet pendant une semaine, puis reprise progressive d'une activité de PPG choisie pour ses qualités ludiques ou attractives.
Remarques		
→ la période de transition est la seule période de l'année au cours de laquelle le sportif peut, raisonnablement, mettre entre parenthèses les règles d'hygiène de vie contraignantes d'un coureur cycliste (nutrition, sorties...) ; → pour les coureurs ayant du mal à rompre complètement avec l'entraînement sur route, une sortie de 2h00 en type I2 par semaine peut être réalisée.		

II. Le mésocycle

Le mésocycle est un cycle d'entraînement qui s'étend de 4 à 8 semaines, et qui organise rationnellement plusieurs microcycles dans la perspective d'un objectif préalablement choisi. Grâce à des charges de travail à la fois répétées et diversifiées, le mésocycle permet d'obtenir une somme d'adaptations supplémentaires et complémentaires, tout en prévenant le sur-entraînement.

Le mésocycle organise les charges de travail de façon à aborder dans les meilleures conditions de forme et de récupération les compétitions les plus importantes d'une saison. C'est pourquoi généralement, les sollicitations induites par l'entraînement (en volume et en intensité) baissent sensiblement la semaine de l'objectif (microcycle entretien ou récupération active).

Planification mésocycle n°2 objectif Mareuil Verteillac (pour un coureur espoir de 20 ans, catégorie nationale)

22h						
20h						
18h	Volume	Intensif seuil anaérobie	Compétitif (course par étapes de 3 jours)	Entretien	Intensif PMA	Entretien
16h						
14h						
12h						
10h						
8h						
6h						
4h						
2h						
	S1	S2	S3	S4	S5	S6
	Microcycle 1	Microcycle 2	Microcycle 3	Microcycle 4	Microcycle 5	Microcycle 6
						Objectif (samedi et dimanche)

III. Le microcycle

Le microcycle est un cycle court qui correspond généralement à une semaine d'entraînement, et qui organise sur cette durée 4 à 10 unités d'entraînement. En structurant spécifiquement la charge de travail en volume et en intensité, le microcycle est construit en vue d'améliorer des paramètres spécifiques de la performance, en vue d'entretenir les qualités acquises, ou en vue d'assurer les conditions d'une récupération optimale avant une compétition importante.

Inséré au sein d'un mésocycle, chaque microcycle s'appuie sur celui qui précède, et tient compte de la progression annuelle, de l'état de forme de l'athlète, de la fatigue accumulée, ainsi que de la durée nécessaire pour récupérer et surcompenser. Il est possible de distinguer plusieurs types de microcycle selon les principaux effets recherchés :

- microcycle entretien
- microcycle volume,
- microcycle intensif PMA,
- microcycle seuil,
- microcycle lactique,
- microcycle compétitif,

- microcycle repos actif.

Microcycle entretien

		Entraînement fractionné							
		Répétitions			Séries				
	Type	Durée totale	Nombre	Durée	Récup.	Nombre	Récup.	Profil du parcours	Commentaires
LUNDI	I1	1h30 - 2h00	-	-	-	-	-	Plat - vallonné	Sortie courte de récupération active
MARDI	Repos (stretching seulement)								
MERCREDI	I2 avec I4	3h00	2 bosses longues avec FC proche du seuil an.	15-25 min.	> au temps de travail	-	-	Difficile (très vallonné ou montagneux)	Sortie sur parcours difficile avec côtes montées au seuil (ou juste au-dessous)
JEUDI	I2 et I3	4h00	-	-	-	-	-	Au choix	Sortie en groupe si possible, sans travail fractionné mais avec moyenne élevé (> 30 km/h)
VENDREDI	Repos (stretching seulement)								
SAMEDI	I2	2h00	1 effort long type I4	10-15 min.	-	-	-	Plat – vallonné avec une bosse longue	Sortie courte en endurance aérobie avec un effort de 10-20 min. juste au-dessous du seuil anaérobie
DIMANCHE	Compétition (3h00)								
Volume de travail sur la semaine : 11 heures d'entraînement, 14 heures avec la compétition									

Microcycle volume

Entraînement fractionné									
			Répétitions			Séries			
	Type	Durée totale	Nombre	Durée	Récup.	Nombre	Récup.	Profil du parcours	Commentaires
LUNDI	I1	1h30 - 2h00	-	-	-	-	-	Plat - vallonné	Sortie courte de récupération active
MARDI	I2 et I7	4h00	6	8-10 sec.	3 min. (active)	2	10 min.	Plat - vallonné	Sortie longue avec 2 séries de 6 sprints courts en puissance (braquet 52X15 ou 14)
MERCREDI	I2 et I3 avec force sur le vélo	5h00	10 bosses courtes montées en force (< 60 rpm)	2-3 min.	au moins 5 min.	-	-	Au choix	Sortie en groupe si possible avec bonne moyenne (> 30 km/h) et travail de la force sur le vélo dans une dizaine de bosses courtes (assis, bassin gainé, bras immobiles)
JEUDI	Repos (stretching seulement)								
VENDREDI	I2 et I3	3h00						Vallonné	Sortie sur parcours vallonné avec travail de la vélocité dans les descentes courtes (ne pas arrêter de pédaler avec même braquet que dans la montée)
SAMEDI	I2	2h00	1 effort long	10-15 min.	-	-	-	Plat – vallonné avec une bosse longue	Sortie courte en endurance aérobie avec un effort de 10-20 min. juste au-dessous du seuil anaérobie (type I3-I4)
DIMANCHE	Compétition (3h00)								
Volume de travail sur la semaine : 16 heures d'entraînement, 19 heures avec la compétition									

Microcycle intensif PMA (VO₂max)

	Type	Durée totale	Entraînement fractionné				Profil du parcours	Commentaires	
			Répétitions			Séries			
			Nombre	Durée	Récup.	Nombre			Récup.
LUNDI	I1	1h30 - 2h00	-	-	-	-	-	Plat - vallonné	Sortie courte de récupération active
MARDI	I5	2h30	4	3 min.	3 min. (active)	2	15 min.	Plat (cadence de pédalage 100 rpm)	Sortie avec 2 séries de 4 efforts de 3 min. (FC proche max.), entrecoupées par 3 min. de récup. entre les répétitions et de 15 min. entre les 2 séries (braquet pour 100 rpm)
MERCREDI AM	I2	2h00	-	-	-	-	-	Plat - vallonné	Sortie en endurance fondamentale
MERCREDI PM	I2-I3 + I5	2h00	2 accélérations en fin de bosse longue (km)	2-3 min.	au moins 15 min.	-	-	Montagneux (2 bosses longues)	Sortie avec 2 bosses longues montées type I3 (environ 10 bpm sous le seuil anaérobie), avec dernier km « à bloc »
JEUDI	Repos (stretching seulement)								
VENDREDI	I2 + I5	2h30	3	2 min.	2 min. (active)	-	-	Vallonné (cadence de pédalage 80 rpm en bosse)	Sortie avec un rappel de 3 efforts de 2 min. à PMA en bosse entrecoupés par 2 min. de récupération (braquet pour 80 rpm minimum pendant les répétitions)
SAMEDI	I2	2h00	-	-	-	-	-	Plat - vallonné	Sortie en endurance fondamentale
DIMANCHE	Compétition (3h00)								
Volume de travail sur la semaine : 13 heures d'entraînement, 16 heures avec la compétition									

Microcycle seuil anaérobie

		Entraînement fractionné							
		Répétitions			Séries				
	Type	Durée totale	Nombre	Durée	Récup.	Nombre	Récup.	Profil du parcours	Commentaires
LUNDI	I1	1h30 - 2h00	-	-	-	-	-	Plat - vallonné	Sortie courte de récupération active
MARDI	I2 + I4	2h30	4 à 6	10 min.	8 min. (active)	-	-	Plat (cadence de pédalage 100 rpm)	Sortie avec 4 à 6 répétitions de 10 min. au seuil an. (I4) avec une fréquence de pédalage de 100 rpm mini. (si possible travail derrière derny)
MERCREDI	I2	2h00	-	-	-	-	-	Plat – vallonné	Sortie en endurance fondamentale
JEUDI	I2-I3 + I4	4h – 5h	4 ou 5 bosses longues (cols)	15 – 30 min.	15 – 30 min.	-	-	Montagneux	Sortie longue avec 4 ou 5 bosses longues (selon la durée) montées juste au-dessous du seuil anaérobie (environ 3-5 bpm sous la FC au seuil)
VENDREDI	Repos (stretching seulement)								
SAMEDI	I2	2h00	1 effort long	10-20 min.	-	-	-	Plat – vallonné avec une bosse longue	Sortie courte en endurance aérobie avec un effort de 10-20 min. juste au-dessous du seuil anaérobie
DIMANCHE	Compétition (3h30)								
Volume de travail sur la semaine : 13-14 heures d'entraînement, 16-17 heures avec la compétition									

Microcycle lactique (glycolyse anaérobie)

	Entraînement fractionné								Profil du parcours	Commentaires
	Type	Durée totale	Répétitions			Séries				
			Nombre	Durée	Récup.	Nombre	Récup.			
LUNDI	I1	1h30 - 2h00	-	-	-	-	-	Plat - vallonné	Sortie courte de récupération active	
MARDI	I6	2h30	4	1 min.	10 min.	-	-	Vallonné	Sortie avec 4 répétitions de 1min. d'effort « à bloc » en bosse entrecoupées de 10 min. de récup. (travail en puissance lactique)	
MERCREDI AM	I2	2h00	-	-	-	-	-	Plat - vallonné	Sortie en endurance fondamentale	
MERCREDI PM	I2-I3 + I6	2h00	2 accélérations en fin de bosse longue (500m)	Environ 1 min.	au moins 15 min.	-	-	Montagneux (2 bosses longues)	Sortie avec 2 bosses longues montées type I3 (environ 10 bpm sous le seuil anaérobie), avec dernier 500m « à bloc » sans changer de braquet (I6)	
JEUDI	Repos (stretching seulement)									
VENDREDI	I2 + I6	2h30	4	30 sec.	6 min.	-	-	Plat (cadence de pédalage > 110 rpm)	Sortie avec 4 sprints longs à vitesse max. de 30 sec. sur le plat avec braquet permettant fréquence de pédalage supérieure à 110 rpm	
SAMEDI	I2	2h00	-	-	-	-	-	Plat – vallonné	Sortie en endurance fondamentale	
DIMANCHE	Compétition (3h30)									
Volume de travail sur la semaine : 13 heures d'entraînement, 16 heures avec la compétition										

Microcycle compétitif

	Entraînement fractionné							Profil du parcours	Commentaires
	Type	Durée totale	Répétitions			Séries			
			Nombre	Durée	Récup.	Nombre	Récup.		
LUNDI	I1	1h30 - 2h00	-	-	-	-	-	Plat - vallonné	Sortie courte de récupération active
MARDI	I2-I3	3h00	-	-	-	-	-	Au choix	Sortie d'entretien en endurance aérobie (dominante I2 – I3)
MERCREDI	I2	2h00	1 effort long	10-20 min.	-	-	-	Plat – vallonné avec une bosse longue	Sortie courte en endurance aérobie avec un effort de 10-20 min. juste au-dessous du seuil anaérobie
JEUDI	<p style="margin: 0;">Course par étapes (4 étapes en ligne et 1 CLM)</p>								
VENDREDI									
SAMEDI									
DIMANCHE									
Volume de travail sur la semaine : 7 heures d'entraînement, 19 heures avec la compétition									

Microcycle repos actif

	Entraînement fractionné								Profil du parcours	Commentaires
	Type	Durée totale	Répétitions			Séries				
			Nombre	Durée	Récup.	Nombre	Récup.			
LUNDI (au choix)	I1	1h30 - 2h00	-	-	-	-	-	Plat - vallonné	Sortie courte de récupération active	
ou repos (stretching seulement)										
MARDI	Repos (stretching seulement)									
MERCREDI	I2-I3	3h00	-	-	-	-	-	Au choix	Sortie d'entretien à dominante endurance fondamentale, en groupe si possible	
JEUDI	I2	2h00	-	-	-	-	-	Au choix	Sortie en groupe si possible, sans effort intense (pas de I4 à I6)	
VENDREDI	Repos (stretching seulement)									
SAMEDI	I2	2h00	1 effort long	10-20 min.	-	-	-	Plat – vallonné avec une bosse longue	Sortie courte en endurance aérobie avec un effort de 10-20 min. juste au-dessous du seuil anaérobie (I3-I4)	
DIMANCHE	Compétition (3h00)									
Volume de travail sur la semaine : 7 ou 9 heures d'entraînement, 10 ou 12 heures avec la compétition										