

ENTRAINEMENT VÉLO

Semaines 39 à 44



Exemples d'échauffement



Echauffement rapide

10' très facile en moulinant

5' progressif vers 75% FTP

4 fois [20''/40''] d'accélération progressive

Echauffement normal

10' très facile en moulinant

10' progressif vers 75% FTP

2 fois [2' @90% FTP + 1' @60% FTP]

Echauffement long

10' très facile en moulinant

10' progressif vers 75% FTP

2 fois [2' @110% FTP + 2' @65% FTP]

1'30 @120% FTP

5' souple



Semaine 39 – Séance n°1

Difficulté : ★☆☆

Type : **Cadence**

Durée : **50min**

Échauffement :

15' progressive

Bloc d'exercice :

4 fois :

[5'/2']

Récupération :

7' souple

Consignes/allures :

5' : @RPM > 100

Difficulté : ★★☆☆

Type : **Cadence**

Durée : **1h00**

Échauffement :

15' progressive

Bloc d'exercice :

5 fois :

[6'/2']

Récupération :

5' souple

Consignes/allures :

6' : @RPM > 110

Difficulté : ★★★

Type : **Cadence**

Durée : **1h02**

Échauffement :

15' progressive

Bloc d'exercice :

5 fois :

[6' + 20'' / 2]

Récupération :

5' souple

Consignes/allures :

6' : @RPM > 110

20'' : @ 120% FTP



Semaine 39 – Séance n°2

Difficulté : ★☆☆
Type : Intervalles
Durée : 46min

Échauffement :
20' progressive

Bloc d'exercice :
2 fois :
4*[30''/30'']
3' de récup

Récupération :
15' souple

Consignes/allures :
30'' : @110/120%FTP

Difficulté : ★★☆☆
Type : Intervalles
Durée : 50min

Échauffement :
20' progressive

Bloc d'exercice :
2 fois :
6*[30''/30'']
3' de récup

Récupération :
15' souple

Consignes/allures :
30'' : @110/120%FTP

Difficulté : ★★★
Type : Intervalles
Durée : 54min

Échauffement :
20' progressive

Bloc d'exercice :
2 fois :
8*[30''/30'']
3' de récup

Récupération :
15' souple

Consignes/allures :
30'' : @110/120%FTP



Semaine 39 – Séance n°3

Difficulté : ★☆☆
Type : **Endurance**
Durée : **1h30**

Échauffement :
25' progressive

Bloc d'exercice :
3 fois :
[10']
5' de récupération

Récupération :
25' souple

Consignes/allures :
10' : @75/80%FTP

Difficulté : ★★☆☆
Type : **Endurance**
Durée : **2h00**

Échauffement :
40' progressive

Bloc d'exercice :
3 fois :
[10']
5' de récupération

Récupération :
40' souple

Consignes/allures :
10' : @75/80%FTP

Difficulté : ★★★
Type : **Endurance**
Durée : **2h30**

Échauffement :
40' progressive

Bloc d'exercice :
5 fois :
[10']
5' de récupération

Récupération :
40' souple

Consignes/allures :
10' : @75/80%FTP



Semaine 40 – Séance n°1

Difficulté : ★☆☆

Type : **EP2I**

Durée : **50min**

Échauffement :

15' progressive

Bloc d'exercice :

2 fois :

4*[10''/2'50]

6min de récup

Récupération :

5' souple

Consignes/allures :

10'' : @Sprint max

Difficulté : ★★☆☆

Type : **EP2I**

Durée : **50min**

Échauffement :

15' progressive

Bloc d'exercice :

9 fois :

[10''/2'50]

Récupération :

8' souple

Consignes/allures :

10'' : @Sprint max

Difficulté : ★★★

Type : **EP2I**

Durée : **50min**

Échauffement :

15' progressive

Bloc d'exercice :

10 fois :

[10''/2'50]

Récupération :

5' souple

Consignes/allures :

10'' : @Sprint max



Semaine 40 – Séance n°2

Difficulté : ★☆☆

Type : **Tempo**

Durée : **50min**

Échauffement :

15' progressive

Bloc d'exercice :

2 fois :

[8']

4' de récup

Récupération :

15' souple

Consignes/allures :

8' : @80%FTP

Difficulté : ★★☆☆

Type : **Tempo**

Durée : **50min**

Échauffement :

15' progressive

Bloc d'exercice :

2 fois :

[8']

4' de récup

Récupération :

15' souple

Consignes/allures :

8' : @85%FTP

Difficulté : ★★★

Type : **Tempo**

Durée : **50min**

Échauffement :

15' progressive

Bloc d'exercice :

2 fois :

[8']

4' de récup

Récupération :

15' souple

Consignes/allures :

8' : @90%FTP



Semaine 40 – Séance n°3

Difficulté : ★☆☆

Type : **Endurance**

Durée : **1h30min**

Échauffement :

30' progressive

Bloc d'exercice :

3 côtes en force

Récupération :

30' souple

Consignes/allures :

Côtes : @60RPM max

Difficulté : ★★☆☆

Type : **Endurance**

Durée : **2h00**

Échauffement :

40' progressive

Bloc d'exercice :

4 côtes en force

Récupération :

40' souple

Consignes/allures :

Côtes : @60RPM max

Difficulté : ★★★

Type : **Endurance**

Durée : **2h30**

Échauffement :

40' progressive

Bloc d'exercice :

5 côtes en force

Récupération :

40' souple

Consignes/allures :

Côtes : @60RPM max



Semaine 41 – Séance n°1

Difficulté : ★☆☆

Type : **Cadence**

Durée : **55min**

Échauffement :

15' progressive

Bloc d'exercice :

30' pyramide de RPM

Récupération :

10' souple

Consignes/allures :

5' : @RPM = 100

5' : @RPM = 95

5' : @RPM = 110

5' : @RPM = 95

5' : @RPM = 115

5' : @RPM = 95

Difficulté : ★★☆☆

Type : **Cadence**

Durée : **55min**

Échauffement :

15' progressive

Bloc d'exercice :

30' pyramide de RPM

Récupération :

10' souple

Consignes/allures :

5' : @RPM = 105

5' : @RPM = 95

5' : @RPM = 115

5' : @RPM = 95

5' : @RPM = 120

5' : @RPM = 95

Difficulté : ★★★

Type : **Cadence**

Durée : **55min**

Échauffement :

15' progressive

Bloc d'exercice :

30' pyramide de RPM

Récupération :

10' souple

Consignes/allures :

5' : @RPM = 110

5' : @RPM = 100

5' : @RPM = 120

5' : @RPM = 100

5' : @RPM = 125

5' : @RPM = 100



Semaine 41 – Séance n°2

Difficulté : ★☆☆
Type : PMA
Durée : 50min

Échauffement :
15' progressive

Bloc d'exercice :
4 fois :
[1' + 4']

Récupération :
15' souple

Consignes/allures :
1' : 90% PMA
4' : 75% FTP

Difficulté : ★★☆☆
Type : PMA
Durée : 55min

Échauffement :
15' progressive

Bloc d'exercice :
6 fois :
[1' + 4']

Récupération :
10' souple

Consignes/allures :
1' : 95% PMA
4' : 80% FTP

Difficulté : ★★★
Type : PMA
Durée : 1h10

Échauffement :
15' progressive

Bloc d'exercice :
9 fois :
[1' + 4']

Récupération :
10' souple

Consignes/allures :
1' : 100% PMA
4' : 80% FTP

Semaine 41 – Séance n°3



Difficulté : ★☆☆
Type : **Endurance**
Durée : **1h30**

Échauffement :
20' progressive

Bloc d'exercice :
1h en intensité constance

Récupération :
10' souple

Consignes/allures :
1h : @65/70%FTP

Difficulté : ★★☆☆
Type : **Endurance**
Durée : **2h00**

Échauffement :
25' progressive

Bloc d'exercice :
1h20 en intensité constance

Récupération :
15' souple

Consignes/allures :
1h20 : @65/70%FTP

Difficulté : ★★★
Type : **Endurance**
Durée : **2h30**

Échauffement :
30' progressive

Bloc d'exercice :
1h40 en intensité constance

Récupération :
20' souple

Consignes/allures :
1h40 : @65/70%FTP



Semaine 42 – Séance n°1

Difficulté : ★☆☆
Type : **Under/Over**
Durée : **50min**

Échauffement :
20' progressive

Bloc d'exercice :
4 fois :
[4'/1']

Récupération :
10' souple

Consignes/allures :
4' : @90% FTP
1' : @115% FTP

Difficulté : ★★☆☆
Type : **Under/Over**
Durée : **55min**

Échauffement :
20' progressive

Bloc d'exercice :
5 fois :
[4'/1']

Récupération :
10' souple

Consignes/allures :
4' : @90% FTP
1' : @115% FTP

Difficulté : ★★★
Type : **Under/Over**
Durée : **55min**

Échauffement :
20' progressive

Bloc d'exercice :
5 fois :
[4'/1']

Récupération :
10' souple

Consignes/allures :
4' : @95% FTP
1' : @115% FTP



Semaine 42 – Séance n°2

Difficulté : ★☆☆
Type : **Sweetspot**
Durée : **1h00**

Échauffement :
15' progressive

Bloc d'exercice :
2 fois :
[15']
5' de récup

Récupération :
10' souple

Consignes/allures :
15' : @90% FTP

Difficulté : ★★☆☆
Type : **Sweetspot**
Durée : **1h00**

Échauffement :
15' progressive

Bloc d'exercice :
2 fois :
[15']
5' de récup

Récupération :
10' souple

Consignes/allures :
15' : @95% FTP

Difficulté : ★★★
Type : **Sweetspot**
Durée : **1h10**

Échauffement :
15' progressive

Bloc d'exercice :
2 fois :
[20']
5' de récup

Récupération :
10' souple

Consignes/allures :
20' : @95% FTP



Semaine 42 – Séance n°3

Difficulté : ★☆☆

Type : Endurance + intervalles

Durée : 1h30

Échauffement :

35' progressive

Bloc d'exercice :

6 fois : [1'/30'']

9 fois : [40''/20'']

12 fois : [30''/15'']

3' de récup

Récupération :

20' souple

Consignes/allures :

Effort : @115% FTP

Difficulté : ★★☆☆

Type : Endurance + intervalles

Durée : 2h00

Échauffement :

35' progressive

Bloc d'exercice :

6 fois : [1'/30'']

9 fois : [40''/20'']

12 fois : [30''/15'']

3' de récup

Récupération :

50' souple

Consignes/allures :

Effort : @120% FTP

Difficulté : ★★★

Type : Endurance + intervalles

Durée : 2h30

Échauffement :

35' progressive

Bloc d'exercice :

6 fois : [1'/30'']

9 fois : [40''/20'']

12 fois : [30''/15'']

3' de récup

Récupération :

1h20 souple

Consignes/allures :

Effort : @125% FTP



Semaine 43 – Séance n°1

Difficulté : ★☆☆

Type : **EP2I**

Durée : **50min**

Échauffement :

15' progressive

Bloc d'exercice :

8 fois :

[10''/2'50]

Récupération :

11' souple

Consignes/allures :

10'' : @Sprint max

Difficulté : ★★☆☆

Type : **EP2I**

Durée : **55min**

Échauffement :

15' progressive

Bloc d'exercice :

10 fois :

[10''/2'50]

Récupération :

10' souple

Consignes/allures :

10'' : @Sprint max

Difficulté : ★★★

Type : **EP2I**

Durée : **1h01**

Échauffement :

15' progressive

Bloc d'exercice :

12 fois :

[10''/2'50]

Récupération :

10' souple

Consignes/allures :

10'' : @Sprint max



Semaine 43 – Séance n°2

Difficulté : ★☆☆

Type : **PMA**

Durée : **52min**

Échauffement :

15' progressive

Bloc d'exercice :

4 fois :

[2'30/3']

Récupération :

15' souple

Consignes/allures :

2'30 : @110% FTP

3' : souple

Difficulté : ★★☆☆

Type : **PMA**

Durée : **55min**

Échauffement :

15' progressive

Bloc d'exercice :

5 fois :

[3'/3']

Récupération :

10' souple

Consignes/allures :

3' : @115% FTP

3' : souple

Difficulté : ★★★

Type : **PMA**

Durée : **1h01**

Échauffement :

15' progressive

Bloc d'exercice :

6 fois :

[3'/3']

Récupération :

10' souple

Consignes/allures :

3' : @120% FTP

3' : souple

Semaine 43 – Séance n°3



Difficulté : ★☆☆
Type : **Endurance + Sweetspot**
Durée : **1h45**

Échauffement :
35' progressive

Bloc d'exercice :
2 fois :
[10'/8'/8']

Récupération :
18' souple

Consignes/allures :
10' : @85/90% FTP
8' : souple
8' : @95% FTP

Difficulté : ★★☆☆
Type : **Endurance + Sweetspot**
Durée : **2h10**

Échauffement :
35' progressive

Bloc d'exercice :
3 fois :
[10'/8'/8']

Récupération :
17' souple

Consignes/allures :
10' : @85/90% FTP
8' : souple
8' : @95% FTP

Difficulté : ★★★
Type : **Endurance + Sweetspot**
Durée : **2h30**

Échauffement :
35' progressive

Bloc d'exercice :
3 fois :
[10'/8'/7'40/20'']

Récupération :
30' souple

Consignes/allures :
10' : @85/90% FTP
8' : souple
7'40' : @95% FTP
20'' : @sprint



Semaine 44 – Séance n°1

Difficulté : ★☆☆

Type : Intervalles

Durée : 50min

Échauffement :

20' progressive

Bloc d'exercice :

2 fois :

5*[30''/30'']

4' de récup

Récupération :

15' souple

Consignes/allures :

30'' : @110/120%FTP

Difficulté : ★★☆☆

Type : Intervalles

Durée : 50min

Échauffement :

20' progressive

Bloc d'exercice :

2 fois :

6*[30''/30'']

3' de récup

Récupération :

15' souple

Consignes/allures :

30'' : @110/120%FTP

Difficulté : ★★★

Type : Intervalles

Durée : 54min

Échauffement :

20' progressive

Bloc d'exercice :

2 fois :

8*[30''/30'']

3' de récup

Récupération :

15' souple

Consignes/allures :

30'' : @110/120%FTP



Semaine 44 – Séance n°2

Difficulté : ★☆☆

Type : **Force**

Durée : **55min**

Échauffement :

15' progressive

Bloc d'exercice :

2 fois :

[4'/6']

5' de récup

Récupération :

15' souple

Consignes/allures :

5' : en force @RPM ~60

5' : en vélocité @RPM ~100

Difficulté : ★★☆☆

Type : **Force**

Durée : **55min**

Échauffement :

15' progressive

Bloc d'exercice :

2 fois :

[5'/5']

5' de récup

Récupération :

15' souple

Consignes/allures :

5' : en force @RPM ~60

5' : en vélocité @RPM ~100

Difficulté : ★★★

Type : **Force**

Durée : **55min**

Échauffement :

15' progressive

Bloc d'exercice :

2 fois :

[6'/4']

5' de récup

Récupération :

15' souple

Consignes/allures :

5' : en force @RPM ~60

5' : en vélocité @RPM ~100

Semaine 44 – Séance n°3



Difficulté : ★☆☆
Type : Endurance + VO2
Durée : 2h00

Échauffement :
30' progressive

Bloc d'exercice :
3 fois :
[1'/2'/4']
15' récup

Récupération :
25' souple

Consignes/allures :
1' : @120% FTP
2' : souple
4' : @105% FTP

Difficulté : ★★☆☆
Type : Endurance + VO2
Durée : 2h45

Échauffement :
45' progressive

Bloc d'exercice :
4 fois :
[1'/2'/4']
15' récup

Récupération :
35' souple

Consignes/allures :
1' : @120% FTP
2' : souple
4' : @105% FTP

Difficulté : ★★★
Type : Endurance + VO2
Durée : 2h45

Échauffement :
45' progressive

Bloc d'exercice :
4 fois :
[1'/2'/4']
15' récup

Récupération :
35' souple

Consignes/allures :
1' : @130% FTP
2' : souple
4' : @110% FTP