

# ENTRAINEMENT VÉLO

*De la semaine 45 à la semaine 1*



# Petit lexique vélo



**PMA (Puissance Maximale Aérobique)** : puissance maximale que tu peux tenir pendant environ 5 minutes.

**FTP (Functional Threshold Power)** : puissance que tu peux tenir sur environ 1 heure sans te fatiguer complètement.

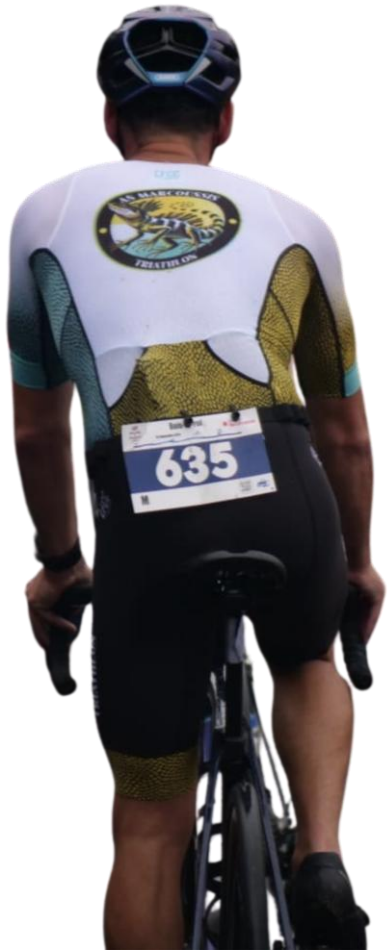
**W/kg (Watts/kg)** : puissance relative au poids du cycliste.

**NP (Normalized Power)** : puissance “corrigée” qui prend en compte les variations d’effort lors d’un circuit.

**RPM (Round Per Minute/Rotation par minute)** : cadence de pédalage, nombre de tour de pédale par minute.

**LTHR (Lactate Threshold Heart Rate)** : mesure basée sur la fréquence cardiaque, comparable à la FTP (*utile lorsqu’on n’a pas de capteur de puissance*).

# Calcul de la FTP



## Test 20' :

*1<sup>ère</sup> version* : échauffement puis faire un test de 5', récupérer 10-30', puis réaliser un test de 20'. À ce résultat du 20', on retire 5% pour obtenir une estimation de notre FTP.

*2<sup>ème</sup> version (simplifié)* : échauffement puis faire un test de 20'. À ce résultat du 20', on retire 5% pour obtenir une estimation de notre FTP.

**Ramp test** : via des applications comme *Zwift*, augmentation progressive de la difficulté. Le dernier palier est multiplié par 0,75 afin d'avoir une estimation de notre FTP.

**Test 2\*8'** : échauffement puis faire deux tests de 8' avec 10' de récup entre les deux tests. À la moyenne de ces résultats, on retire 10% pour obtenir une estimation de notre FTP.

**Power law** : estimation de la FTP (et des autres capacités) en se basant sur à minima deux tests maximaux (généralement 5' et 20') en suivant une formule mathématique.

# Calcul du LTHR



## Test 30' :

20' d'échauffement

30' de test en effort maximal

Au bout de 10' faire un lap afin de pouvoir obtenir la moyenne de FC lors des dernières 20' du test et de ne pas inclure la dérive cardiaque

La moyenne obtenue correspond approximativement à notre LTHR

On peut ensuite utiliser cette valeur afin d'établir des zones de travail.

## Relation FTP / LTHR

	FTP	LTHR
<b>Zone 1</b>	< 55% FTP	< 81% LTHR
<b>Zone 2</b>	Entre 55% et 74% FTP	Entre 81% et 89% LTHR
<b>Zone 3</b>	Entre 75% et 89% FTP	Entre 90% et 93% LTHR
<b>Zone 4</b>	Entre 90% et 104% FTP	Entre 94% et 99% LTHR
<b>Zone 5</b>	> 105% FTP	> 100% LTHR

# 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



## ***Echauffement complet***

10' très facile en moulinant  
2 fois [1' @100% FTP + 1' @55% FTP]  
1' @110% FTP  
5' @65% FTP  
5' @110% FTP  
5' (au minimum) @55% FTP



# Semaine 45 – Séance n°1

Difficulté : ★☆☆

Type : **Seuil/FTP**

Durée : **50min**

***Échauffement :***

15' progressive

***Bloc d'exercice :***

6 fois :

[4']

1' de récup

***Récupération :***

5' souple

***Consignes/allures :***

4' : @90%FTP

Difficulté : ★★☆☆

Type : **Seuil/FTP**

Durée : **50min**

***Échauffement :***

15' progressive

***Bloc d'exercice :***

6 fois :

[4']

1' de récup

***Récupération :***

5' souple

***Consignes/allures :***

4' : @95%FTP

Difficulté : ★★★

Type : **Seuil/FTP**

Durée : **55min**

***Échauffement :***

15' progressive

***Bloc d'exercice :***

7 fois :

[4']

1' de récup

***Récupération :***

5' souple

***Consignes/allures :***

4' : @95%FTP



# Semaine 45 – Séance n°2

Difficulté : ★☆☆  
Type : **Sweetspot**  
Durée : **50min**

**Échauffement :**  
15' progressive

**Bloc d'exercice :**  
2 fois :  
[10']  
4' de récup

**Récupération :**  
7' souple

**Consignes/allures :**  
10' : @88% FTP

Difficulté : ★★☆☆  
Type : **Sweetspot**  
Durée : **50min**

**Échauffement :**  
15' progressive

**Bloc d'exercice :**  
2 fois :  
[10']  
4' de récup

**Récupération :**  
7' souple

**Consignes/allures :**  
10' : @90% FTP

Difficulté : ★★★  
Type : **Sweetspot**  
Durée : **50min**

**Échauffement :**  
15' progressive

**Bloc d'exercice :**  
2 fois :  
[10']  
4' de récup

**Récupération :**  
7' souple

**Consignes/allures :**  
10' : @92% FTP



# Semaine 45 – Séance n°3

Difficulté : ★★★  
Type : Endurance EP2I  
Durée : 1h

**Échauffement :**  
20' progressive

**Bloc d'exercice :**  
10 fois :  
[10''/2'50]

**Récupération :**  
10' souple

**Consignes/allures :**  
10'' : @Sprint max



Difficulté : ★★★  
Type : Endurance  
Durée : 2h19

**Échauffement :**  
40' progressive

**Bloc d'exercice :**  
Pyramide :  
15' : @60%FTP & 70RPM  
10' : @70%FTP & 80RPM  
7' : @80%FTP & 90RPM  
5' : @90%FTP & 100RPM  
7' : @80%FTP & 90RPM  
10' : @70%FTP & 80RPM  
15' : @60%FTP & 70RPM

**Récupération :**  
30' souple



# Semaine 46 – Séance n°1

Difficulté : ★☆☆  
Type : **VO2Max**  
Durée : **45min**

**Échauffement :**  
15' progressive

**Bloc d'exercice :**  
5 fois :  
[4']  
6' de récup

**Récupération :**  
5' souple

**Consignes/allures :**  
4' : @105%FTP

Difficulté : ★★☆☆  
Type : **VO2Max**  
Durée : **45min**

**Échauffement :**  
15' progressive

**Bloc d'exercice :**  
5 fois :  
[5']  
5' de récup

**Récupération :**  
5' souple

**Consignes/allures :**  
5' : @105%FTP

Difficulté : ★★★  
Type : **VO2Max**  
Durée : **45min**

**Échauffement :**  
15' progressive

**Bloc d'exercice :**  
5 fois :  
[5']  
5' de récup

**Récupération :**  
5' souple

**Consignes/allures :**  
5' : @110%FTP



# Semaine 46 – Séance n°2

Difficulté : ★☆☆  
Type : **Sweetspot**  
Durée : **1h05**

**Échauffement :**  
15' progressive

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

**Récupération :**  
6' souple

**Consignes/allures :**  
15' : @88% FTP

Difficulté : ★★☆☆  
Type : **Sweetspot**  
Durée : **1h05**

**Échauffement :**  
15' progressive

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

**Récupération :**  
6' souple

**Consignes/allures :**  
15' : @90% FTP

Difficulté : ★★★  
Type : **Sweetspot**  
Durée : **1h05**

**Échauffement :**  
15' progressive

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

**Récupération :**  
6' souple

**Consignes/allures :**  
15' : @92% FTP

# Semaine 46 – Séance n°3



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

**Échauffement :**  
20' progressive

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

**Récupération :**  
10' souple

**Consignes/allures :**  
8' : @65% FTP  
Focus sur la position



Difficulté : ★★★☆  
Type : **Endurance**  
Durée : **2h45**

**Échauffement :**  
40' progressive

**Bloc d'exercice :**  
[60' à 90']

**Récupération :**  
35' souple

**Consignes/allures :**  
@65% FTP le plus constant possible

# Semaine 47 – Séance n°1



Difficulté : ★☆☆  
Type : **Force**  
Durée : **50min**

**Échauffement :**  
15' progressive

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

**Récupération :**  
5' souple

**Consignes/allures :**  
4' : @85%FTP & 45/55RPM  
4' : @60%FTP & 105RPM

Difficulté : ★★☆☆  
Type : **Force**  
Durée : **50min**

**Échauffement :**  
15' progressive

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

**Récupération :**  
5' souple

**Consignes/allures :**  
4' : @88%FTP & 45/55RPM  
4' : @60%FTP & 105RPM

Difficulté : ★★★  
Type : **Force**  
Durée : **50min**

**Échauffement :**  
15' progressive

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

**Récupération :**  
5' souple

**Consignes/allures :**  
4' : @90%FTP & 45/55RPM  
4' : @60%FTP & 105RPM



# Semaine 47 – Séance n°2

Difficulté : ★☆☆  
Type : **Sweetspot**  
Durée : **43min**

**Échauffement :**  
15' progressive

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

**Récupération :**  
10' souple

**Consignes/allures :**  
4' : @88% FTP

Difficulté : ★★☆☆  
Type : **Sweetspot**  
Durée : **43min**

**Échauffement :**  
15' progressive

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

**Récupération :**  
10' souple

**Consignes/allures :**  
4' : @90% FTP

Difficulté : ★★★  
Type : **Sweetspot**  
Durée : **49min**

**Échauffement :**  
15' progressive

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

**Récupération :**  
10' souple

**Consignes/allures :**  
4' : @92% FTP

# Semaine 47 – Séance n°3



Difficulté : ★★★  
Type : Endurance + technique  
Durée : 1h

**Échauffement :**  
20' progressive

**Bloc d'exercice :**  
5 fois : [30'' jambe D/30'' jambe G]  
[20']  
5 fois : [30'' jambe D/30'' jambe G]

**Récupération :**  
10' souple

**Consignes/allures :**  
@65%FTP



Difficulté : ★★★  
Type : Endurance + technique  
Durée : 2h

**Échauffement :**  
40' progressive

**Bloc d'exercice :**  
5 fois : [30'' jambe D/30'' jambe G]  
[20'] @65%FTP  
5 fois : [30'' jambe D/30'' jambe G]

**Récupération :**  
30' souple

**Consignes/allures :**  
@65% FTP le plus constant possible



# Semaine 48 – Séance n°1



Difficulté : ★☆☆  
Type : **Vélocité**  
Durée : **55min**

**Échauffement :**  
15' progressive

**Bloc d'exercice :**  
5 fois :  
[1'/1'30/2']  
2'30 de récup

**Récupération :**  
5' souple

**Consignes/allures :**  
1' : @60%FTP & 100RPM  
1' : @60%FTP & 105RPM  
1' : @60%FTP & 110+RPM

Difficulté : ★★☆☆  
Type : **Vélocité**  
Durée : **55min**

**Échauffement :**  
15' progressive

**Bloc d'exercice :**  
5 fois :  
[1'/1'30/2']  
2'30 de récup

**Récupération :**  
5' souple

**Consignes/allures :**  
1' : @65%FTP & 100RPM  
1' : @65%FTP & 105RPM  
1' : @65%FTP & 115+RPM

Difficulté : ★★★  
Type : **Vélocité**  
Durée : **55min**

**Échauffement :**  
15' progressive

**Bloc d'exercice :**  
5 fois :  
[1'/1'30/2']  
2'30 de récup

**Récupération :**  
5' souple

**Consignes/allures :**  
1' : @70%FTP & 100RPM  
1' : @70%FTP & 105RPM  
1' : @70%FTP & 110+RPM



# Semaine 48 – Séance n°2

Difficulté : ★☆☆  
Type : **Sweetspot**  
Durée : **55min**

**Échauffement :**  
15' progressive

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

**Récupération :**  
7' souple

**Consignes/allures :**  
8' : @88% FTP

Difficulté : ★★☆☆  
Type : **Sweetspot**  
Durée : **55min**

**Échauffement :**  
15' progressive

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

**Récupération :**  
7' souple

**Consignes/allures :**  
8' : @88%/89%/90% FTP

Difficulté : ★★★  
Type : **Sweetspot**  
Durée : **55min**

**Échauffement :**  
15' progressive

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

**Récupération :**  
7' souple

**Consignes/allures :**  
8' : @88%/90%/92% FTP

# Semaine 48 – Séance n°3



Difficulté : ★★★  
Type : Endurance + technique  
Durée : 1h

**Échauffement :**  
20' progressive

**Bloc d'exercice :**  
5 fois : [30'' poussée D/30'' tirage]  
[20'] @65%FTP  
5 fois : [30'' poussée D/30'' tirage]

**Récupération :**  
10' souple

**Consignes/allures :**  
@65%FTP



Difficulté : ★★★  
Type : Endurance + technique  
Durée : 2h

**Échauffement :**  
40' progressive

**Bloc d'exercice :**  
5 fois : [30'' poussée D/30'' tirage]  
[20'] @65%FTP  
5 fois : [30'' poussée D/30'' tirage]

**Récupération :**  
30' souple

**Consignes/allures :**  
@65% FTP le plus constant possible



# Semaine 49 – Séance n°1



Difficulté : ★☆☆  
Type : **Force**  
Durée : **1h**

**Échauffement :**  
15' progressive

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

**Récupération :**  
5' souple

**Consignes/allures :**  
4' : @75%FTP & 60RPM  
4' : @60%FTP & 105RPM

Difficulté : ★★☆☆  
Type : **Force**  
Durée : **1h**

**Échauffement :**  
15' progressive

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

**Récupération :**  
5' souple

**Consignes/allures :**  
4' : @80%FTP & 60RPM  
4' : @60%FTP & 105RPM

Difficulté : ★★★  
Type : **Force**  
Durée : **1h**

**Échauffement :**  
15' progressive

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

**Récupération :**  
5' souple

**Consignes/allures :**  
4' : @85%FTP & 60RPM  
4' : @60%FTP & 105RPM

# Semaine 49 – Séance n°2



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

**Échauffement :**  
15' progressive

**Bloc d'exercice :**  
3 fois :  
[12']  
4' de récup

**Récupération :**  
7' souple

**Consignes/allures :**  
12' : @88% FTP

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

**Échauffement :**  
15' progressive

**Bloc d'exercice :**  
3 fois :  
[12']  
4' de récup

**Récupération :**  
7' souple

**Consignes/allures :**  
12' : @88%/89%/90% FTP

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

**Échauffement :**  
15' progressive

**Bloc d'exercice :**  
3 fois :  
[12']  
4' de récup

**Récupération :**  
7' souple

**Consignes/allures :**  
12' : @88%/90%/92% FTP



# Semaine 49 – Séance n°3

Difficulté : ★★★☆

Type : Endurance

Durée : 1h

**Échauffement :**

20' progressive

**Bloc d'exercice :**

6 fois : [2'/3']

**Récupération :**

10' souple

**Consignes/allures :**

2' : 80%FTP & 60RPM

3' : 60%FTP



Difficulté : ★★★☆

Type : Endurance

Durée : 2h

**Échauffement :**

40' progressive

**Bloc d'exercice :**

6 côtes de type l'Escargot, Thalès

Roussigny ou Briis-sous-Forges

Le reste souple

**Récupération :**

30' souple

**Consignes/allures :**

Côtes : @75% FTP



# Semaine 50 – Séance n°1

Difficulté : ★★★

Type : **Test FTP**

Durée : **50min**

**Échauffement :**

20' progressive

**Bloc d'exercice :**

Test 20'

**Récupération :**

10' souple

**Consignes/allures :**

20' : meilleure puissance  
moyenne

Difficulté : ★★★

Type : **Test FTP**

Durée : **50min**

**Ramp test via application  
connecté**

Difficulté : ★★★

Type : **Test FTP**

Durée : **56min**

**Échauffement :**

20' progressive

**Bloc d'exercice :**

2 fois :

Test 8'

10' de récup

**Récupération :**

10' souple

**Consignes/allures :**

8' : meilleure puissance  
moyenne



# Semaine 50 – Séance n°2

Difficulté : ★☆☆

Type : **Sweetspot**

Durée : **44min**

**Échauffement :**

15' progressive

**Blocs d'exercice :**

[3'/2']

[4'/2']

[5'/3']

**Récupération :**

10' souple

**Consignes/allures :**

1<sup>ère</sup> partie : @88%FTP

2<sup>ème</sup> partie : @65%FTP

Difficulté : ★★☆☆

Type : **Sweetspot**

Durée : **44min**

**Échauffement :**

15' progressive

**Blocs d'exercice :**

[3'/2']

[4'/2']

[5'/3']

**Récupération :**

10' souple

**Consignes/allures :**

1<sup>ère</sup> partie : @90%FTP

2<sup>ème</sup> partie : @65%FTP

Difficulté : ★★★

Type : **Sweetspot**

Durée : **44min**

**Échauffement :**

15' progressive

**Blocs d'exercice :**

[3'/2']

[4'/2']

[5'/3']

**Récupération :**

10' souple

**Consignes/allures :**

1<sup>ère</sup> partie : @92%FTP

2<sup>ème</sup> partie : @65%FTP

# Semaine 50 – Séance n°3



Difficulté : ★★★  
Type : Endurance + tempo  
Durée : 1h

**Échauffement :**  
20' progressive

**Bloc d'exercice :**  
2 fois :  
[10'/5']

**Récupération :**  
10' souple

**Consignes/allures :**  
10' : @75%FTP  
5' : @65%FTP



Difficulté : ★★★  
Type : Endurance + tempo  
Durée : 2h

**Échauffement :**  
45' progressive

**Bloc d'exercice :**  
3 fois :  
[10'/5']

**Récupération :**  
30' souple

**Consignes/allures :**  
10' : @75%FTP  
5' : @65%FTP



# Semaine 51 – Séance n°1

Difficulté : ★☆☆  
Type : **Over/Under**  
Durée : **56min**

**Échauffement :**  
15' progressive

**Bloc d'exercice :**  
3 fois :  
8' en alternance [2'/2']  
4' de récup

**Récupération :**  
5' souple

**Consignes/allures :**  
2' @90%FTP  
2' @105%FTP

Difficulté : ★★☆☆  
Type : **Over/Under**  
Durée : **56min**

**Échauffement :**  
15' progressive

**Bloc d'exercice :**  
3 fois :  
8' en alternance [2'/2']  
4' de récup

**Récupération :**  
5' souple

**Consignes/allures :**  
2' @93%FTP  
2' @110%FTP

Difficulté : ★★★  
Type : **Over/Under**  
Durée : **56min**

**Échauffement :**  
15' progressive

**Bloc d'exercice :**  
3 fois :  
8' en alternance [2'/2']  
4' de récup

**Récupération :**  
5' souple

**Consignes/allures :**  
2' @96%FTP  
2' @115%FTP



# Semaine 51 – Séance n°2

Difficulté : ★☆☆  
Type : **Sweetspot**  
Durée : **55min**

**Échauffement :**  
15' progressive

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

**Récupération :**  
5' souple

**Consignes/allures :**  
8' : @88%FTP  
30'' : @RPM ~105

Difficulté : ★★☆☆  
Type : **Sweetspot**  
Durée : **55min**

**Échauffement :**  
15' progressive

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

**Récupération :**  
5' souple

**Consignes/allures :**  
8' : @90%FTP  
30'' : @RPM ~105

Difficulté : ★★★  
Type : **Sweetspot**  
Durée : **55min**

**Échauffement :**  
15' progressive

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

**Récupération :**  
5' souple

**Consignes/allures :**  
8' : @92%FTP  
30'' : @RPM ~105



# Semaine 51 – Séance n°3

Difficulté : ★★★  
Type : Endurance + tempo  
Durée : 1h

**Échauffement :**  
20' progressive

**Bloc d'exercice :**  
2 fois :  
[10'/5']

**Récupération :**  
10' souple

**Consignes/allures :**  
10' : @75%FTP  
5' : @80%FTP



Difficulté : ★★★  
Type : Endurance + tempo  
Durée : 2h

**Échauffement :**  
30' progressive

**Bloc d'exercice :**  
2 fois : [20'/10']

**Récupération :**  
30' souple

**Consignes/allures :**  
20' : @75%FTP  
10' : @80%FTP

# Semaine 52 – Séance n°1



Difficulté : ★☆☆  
Type : **VO2Max**  
Durée : **1h**

**Échauffement :**  
15' progressive

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

**Récupération :**  
5' souple

**Consignes/allures :**  
30'' : @95%PMA  
3'30 : @100%FTP

Difficulté : ★★☆☆  
Type : **VO2Max**  
Durée : **1h**

**Échauffement :**  
15' progressive

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

**Récupération :**  
5' souple

**Consignes/allures :**  
30'' : @100%PMA  
3'30 : @100%FTP

Difficulté : ★★★  
Type : **VO2Max**  
Durée : **1h**

**Échauffement :**  
15' progressive

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

**Récupération :**  
5' souple

**Consignes/allures :**  
30'' : @100%PMA  
3'30 : @105%FTP



# Semaine 52 – Séance n°2

Difficulté : ★☆☆  
Type : **Sweetspot**  
Durée : **58min**

**Échauffement :**  
15' progressive

**Bloc d'exercice :**  
[10']  
2 fois : 5' : [4'/1']  
6' de récup

**Récupération :**  
15' souple

**Consignes/allures :**  
10' & 4' : @88%FTP  
1' : @90%FTP

Difficulté : ★★☆☆  
Type : **Sweetspot**  
Durée : **58min**

**Échauffement :**  
15' progressive

**Bloc d'exercice :**  
[10']  
2 fois : 5' : [4'/1']  
6' de récup

**Récupération :**  
15' souple

**Consignes/allures :**  
10' & 4' : @90%FTP  
1' : @92%FTP

Difficulté : ★★★  
Type : **Sweetspot**  
Durée : **58min**

**Échauffement :**  
15' progressive

**Bloc d'exercice :**  
[10']  
2 fois : 5' : [4'/1']  
6' de récup

**Récupération :**  
15' souple

**Consignes/allures :**  
10' & 4' : @92%FTP  
1' : @95%FTP

# Semaine 52 – Séance n°3



Difficulté : ★★★  
Type : Endurance + tempo  
Durée : 1h

**Échauffement :**  
20' progressive

**Bloc d'exercice :**  
2 fois :  
[10'/5']

**Récupération :**  
10' souple

**Consignes/allures :**  
10' : @80%FTP  
5' : @65%FTP



Difficulté : ★★★  
Type : Endurance + tempo  
Durée : 2h10

**Échauffement :**  
44' progressive

**Bloc d'exercice :**  
2 fois :  
[20'/8']

**Récupération :**  
30' souple

**Consignes/allures :**  
20' : @80%FTP  
8' : @65%FTP



# Semaine 01 – Séance n°1

Difficulté : ★☆☆

Type : **PMA**

Durée : **38min**

***Échauffement :***

15' progressive

***Bloc d'exercice :***

2 fois :

8\*[30''/15'']

3' de récup

***Récupération :***

5' souple

***Consignes/allures :***

30'' : @95%PMA

15'' : récup

Difficulté : ★★☆☆

Type : **PMA**

Durée : **38min**

***Échauffement :***

15' progressive

***Bloc d'exercice :***

2 fois :

8\*[30''/15'']

3' de récup

***Récupération :***

5' souple

***Consignes/allures :***

30'' : @97%PMA

15'' : récup

Difficulté : ★★★

Type : **PMA**

Durée : **38min**

***Échauffement :***

15' progressive

***Bloc d'exercice :***

2 fois :

8\*[30''/15'']

3' de récup

***Récupération :***

5' souple

***Consignes/allures :***

30'' : @100%PMA

15'' : récup



# Semaine 01 – Séance n°2

Difficulté : ★☆☆  
Type : **Sweetspot**  
Durée : **43min**

**Échauffement :**  
15' progressive

**Bloc d'exercice :**  
[10']  
5' de récup  
[8']

**Récupération :**  
5' souple

**Consignes/allures :**  
10' & 8' : @88%FTP

Difficulté : ★★☆☆  
Type : **Sweetspot**  
Durée : **43min**

**Échauffement :**  
15' progressive

**Bloc d'exercice :**  
[10']  
5' de récup  
[8']

**Récupération :**  
5' souple

**Consignes/allures :**  
10' & 8' : @88%FTP

Difficulté : ★★★  
Type : **Sweetspot**  
Durée : **43min**

**Échauffement :**  
15' progressive

**Bloc d'exercice :**  
[10']  
5' de récup  
[8']

**Récupération :**  
5' souple

**Consignes/allures :**  
10' & 8' : @88%FTP

# Semaine 01 – Séance n°3



Difficulté : ★★★☆  
Type : Endurance + tempo  
Durée : 1h

**Échauffement :**  
20' progressive

**Bloc d'exercice :**  
8 fois :  
[1'30/1'30]

**Récupération :**  
15' souple

**Consignes/allures :**  
1'30 : @75%FTP  
1'30 : @70%FTP



Difficulté : ★★★☆  
Type : Endurance + tempo  
Durée : 2h

**Échauffement :**  
30' progressive

**Bloc d'exercice :**  
1h avec:  
10 fois : [1'30/1'30]

**Récupération :**  
30' souple

**Consignes/allures :**  
1'30 : @75%FTP  
1'30 : @70%FTP