

PLANS D'ENTRAINEMENT EN VTT

Les intensités d'entraînement :

Afin de travailler au mieux sans faire de calculs compliqués, se référencer au tableau ci-dessous pour connaître les fréquences préconisées en fonction de votre âge :

Zone	%FMC	25ans	35ans	45ans	55ans	65ans	Sensations associées
I7 sprint court	100	195	185	175	165	155	- Picotement musculaire juste après l'effort - Hyper ventilation après l'effort - Conversation impossible
I6 Sprint long	100	195	185	175	165	155	- Douleur musculaire maximale pendant l'effort - Souffrance extrême pendant l'exercice - Hyper ventilation pendant l'exercice - Conversation impossible
I5 Puissance maxi aérobie	95-100	185	175	166	156	147	- Augmentation rapide de la douleur musculaire - Augmentation rapide de la respiration - Conversation très difficile
I4 seuil anaérobie	90-95	175	166	157	148	139	- Augmentation progressive de la douleur musculaire - Augmentation progressive de la respiration - Conversation difficile
I3 Tempo	85-90	165	157	148	140	131	- Apparition d'une légère douleur musculaire - Respiration élevée mais stable et contrôlable - Conversation possible
I2 Endurance De base	75-85	146	138	131	123	117	- Aucune douleur musculaire - Maintient de l'intensité sans problème - Conversation facile
I1 Récup	<75	<146	<138	<131	<123	<117	- Aucune douleur musculaire - Maintient de l'intensité sans problème - Conversation très facile

Le programme sur 5 semaines :

Le VTT est l'activité d'intersaison de choix pour le cyclosporitif pour bien des raisons :

Sur un plan technique, le franchissement d'obstacles permet d'améliorer son aisance de pilotage (équilibre) et la qualité du pédalage (motricité)

Sur un plan physique, le VTT oblige à fournir des efforts courts et intenses, proposant ainsi une bonne alternative au travail fractionné. C'est un élément majeur pour améliorer sa technique dans les bosses.

Enfin, par sa vitesse moindre et par la possibilité de rouler protégé en forêt, on a moins froid en VTT !!...

Ce programme sur 5 semaines, tout en douceur, va permettre de garder une petite activité cyclo en attendant la reprise du club mi-décembre.

- La première semaine sera une mise en jambes.
- La deuxième semaine va permettre un travail fractionné progressif.
- La troisième semaine va permettre un travail cardio-training intense (idéal en vue des bosses pour la saison 2010).
- La quatrième semaine va permettre un travail de l'endurance et de la résistance tout en puissance.
- Enfin, la dernière semaine est un retour au calme avant d'entamer la reprise.

Semaine 1	Durée	Intensité	Contenu de la séance
Séance semaine	1h	i1 i2 i4	Au choix : <ul style="list-style-type: none"> - Piscine : 40 mn de nage en alternant brasse et crawl - Jogging : ¼ d'heure à i2 puis ½ heure à i4 - Home trainer : travail de la vélocité pendant 1h (voir plans)
Séance VTT week-end	1h45	i1 i2 i5	VTT sur parcours vallonné (écouves 11 ou perseigne 8 départ Alençon) Echauffement : 30 mn zone i1 i2 Exercice : faire les montées en zone i4 i5 en essayant d'avoir une bonne motricité de la roue arrière, le reste du tps, rouler en zone i2 i3 Décontraction : 10 mn en zone i1
Séance optionnelle	2h	i1 i2 i3	Route ou VTT sur parcours relativement plat (écouves 9+10) Echauffement : 20 mn zone i1 i2 Exercice : rouler en zone i2 i3 sans dépasser la zone i3 pendant 1h30 Décontraction : 10 mn en zone i1
TOTAL	2H45	(+2h en option)	

Semaine 2	Durée	Intensité	Contenu de la séance
Séance semaine	1h	i1 i3 i7	Au choix en travaillant 1 phase de sprint pour 3 phases de repos : <ul style="list-style-type: none"> - Piscine : 40 mn de nage en alternant brasse et crawl - Jogging : ¼ d'heure à i2 puis ½ heure à i4 - Home trainer : travail de la puissance pendant 1h (voir plans)
Séance VTT week-end	2h	i1 i2 i5	VTT sur parcours accidenté (écouves 5 ou perseigne 10) Echauffement : 30 mn zone i1 i2 Exercice : faire les montées en zone i4 i5 en essayant d'avoir une bonne motricité de la roue arrière, le reste du tps, rouler en zone i2 i3 Décontraction : 10 mn en zone i1
Séance optionnelle	2h20	i1 i2 i3	Route ou VTT sur parcours relativement plat (écouves 7, superbe) Echauffement : 20 mn zone i1 i2 Exercice : rouler en zone i2 i3 sans dépasser la zone i3 pendant 1h50 Décontraction : 10 mn en zone i1
TOTAL	3h00	(+2h20 en option)	

Semaine 3	Durée	Intensité	Contenu de la séance
Séance semaine	1h	i1 i3 i4	Au choix : <ul style="list-style-type: none"> - Piscine : 40 mn de nage en alternant brasse et crawl - Jogging : ¼ d'heure à i2 puis ½ heure à i4 - Home trainer : travail de la puissance pendant 1h (voir plans)
Séance VTT week-end	2h15	i1 i2 i5	VTT sur parcours accidenté (écouves 8 ou perseigne 7) Echauffement : 30 mn zone i1 i2 Exercice : faire les montées en zone i4 i5 en essayant d'avoir une bonne motricité de la roue arrière, le reste du tps, rouler en zone i2 i3 Décontraction : 10 mn en zone i1
Séance optionnelle	2h40	i1 i2 i3	Route ou VTT sur parcours relativement plat (écouves 4, perseigne 6) Echauffement : 20 mn zone i1 i2 Exercice : rouler en zone i2 i3 sans dépasser la zone i3 pendant 2h10 Décontraction : 10 mn en zone i1
TOTAL	3H15	(+2h40 en option)	

Semaine 4	Durée	Intensité	Contenu de la séance
Séance semaine	1h	i1 i3 i7	Au choix en travaillant 1 phase de sprint pour 2 phases de repos : <ul style="list-style-type: none"> - Piscine : 40 mn de nage en alternant brasse et crawl - Jogging : ¼ d'heure à i2 puis ½ heure à i4 avec sprints - Home trainer : travail de la vélocité pendant 1h (voir plans)
Séance VTT week-end	2h45	i1 i2 i5	VTT sur parcours accidenté court (écouves, variante du 15 +++) Echauffement : 1 tour zone i1 i2 Exercice : alterner 1 tour allure rapide en travaillant les montées en puissance (gros braquet en restant sur la selle) et un tour de récup en moulinant dans les montées Décontraction : 1 AR jusqu'à la croix madame par la route en i1
Séance optionnelle	3h	i1 i2 i3	Route sur parcours relativement plat PAS DE VTT Echauffement : 20 mn zone i1 i2 Exercice : rouler en zone i2 i3 sans dépasser la zone i3 pendant 30 Décontraction : 10 mn en zone i1
TOTAL	3H45	(+3h en option)	

Semaine 5	Durée	Intensité	Contenu de la séance
Séance semaine	1h	i1 i3	Au choix ne dépassant jamais i3 : <ul style="list-style-type: none"> - Piscine : 40 mn de nage en alternant brasse et crawl - Jogging : ¼ d'heure à i2 puis ½ heure à i4 - Home trainer : travail de la puissance pendant 1h (voir plans)
Séance VTT week-end	1h30	i1 i2 i5	VTT sur parcours vallonné (écouves 17 ou perseigne 9 départ Alençon) Echauffement : 30 mn zone i1 i2 Exercice : pas d'exercice particulier, penser à mouliner pour ne jamais dépasser i3 Décontraction : 10 mn en zone i1
Séance optionnelle	2h maxi	i1 i2 i3	Route ou VTT sur parcours relativement plat (écouves 9, sympa) Echauffement : 20 mn zone i1 i2 Exercice : rouler en zone i2 i3 sans dépasser la zone i3 Décontraction : 10 mn en zone i1
TOTAL	2H30	(+2h en option)	