

Plan d'entrainement N°1

Le premier niveau du plan d'entrainement est destiné aux personnes qui n'ont pas d'expérience particulière en cyclisme, ils pourraient s'attendre au Max Minute Power : à moins de 240W pour les hommes et moins de 160W pour les femmes, et le ratio Poids / Puissance : moins de 2.58W pour les hommes et moins de 2.16 pour les femmes. Pour trouver votre Max Minute Power, visitez la [Section Test](#) du guide et le fichier PDF : [Niveau de forme physique](#).

Toutes les combinaisons de niveau de résistance et de cadence sont acceptables pour suivre votre style de pédalage et vos objectifs spécifiques, voir le tableau des [Réglages résistance, cadence et puissance](#).

Semaine 1

Session	En extérieur	Wattbike
1		20' Récupération / Zone 1
2		20' Récupération-Zone 1
3		
4		
Total	40'	

Semaine 2

Session	En extérieur	Wattbike
1		20' Récupération / Zone 1
2		30' Récupération-Zone 1
3		20' Récupération / Zone 1
4		
Total	01:10	

Semaine 3

Session	En extérieur	Wattbike
1	45' Récupération	30' Zone 1
2		20' Zone 1 Concentration sur votre technique de pédalage
3		30' Zone 1
4		
Total	1:20 - 1:35	

Semaine 4

Session	En extérieur	Wattbike
1	45' - 60' Zone 1	30' Zone 1
2		20' Zone 1 avec 1 x 5 mins Zone 2 intervalle à 7.5'
3		20' Zone 1 Concentration sur votre technique de pédalage
4		
Total	1:10 - 1:25	

Semaine 5

Session	En extérieur	Wattbike
1		30' Zone 1 avec 1 x 5 mins Zone 2 intervalle à 12.5'
2	30' - 45' Récupération, terrain plat	20' - 30' Zone 1 Cadence élevée, concentration sur technique de pédalage
3		30' Zone 1 avec 1 x 5 mins Zone 2 intervalle à 12.5'
4		
Total	1:20 - 1:45	

Semaine 6

Session	En extérieur	Wattbike
1	45' Récupération	20' Zone 1
2		20' Zone 1 Concentration sur technique de pédalage
3		3' TEST
4		
Total	1:00 - 1:25	

Semaine 7

Session	En extérieur	Wattbike
1		30' Zone 1
2	1:15 Avec quelques côtes - Zone 2- Zone 5	30' Zone 1 avec 1 x 10 mins Zone 2 intervalle à 10'
3	45' Récupération	20' Zone 1 Concentration sur technique de pédalage
4	60' Avec quelques côtes - Zone 2-Zone 5	30' Zone 2
Total	1:50 - 3:30	

Semaine 8

Session	En extérieur	Wattbike
1	1:15 Avec quelques côtes - Zone 2- Zone 5	45' Zone 2
2	45' Récupération	20' Zone 1 Concentration sur technique de pédalage
3	1:30 Terrains variés - Zone 1-Zone 5	60' Zone 1-Zone 2
4		35' Zone 1 avec 2 x 5mins Zone 3 intervalle à 7.5' and 22.5'
Total	2:40 - 4:05	

Semaine 9

Session	En extérieur	Wattbike
1	1:30 Terrains variés - Zone 1- Zone 5	60' Zone 2
2		35' Zone 1 avec 2 x 5mins Zone 3 intervalle à 7.5' and 22.5'
3	1:30 Terrains variés - Zone 1- Zone 5	60' Zone 2
4		35' Zone 1 avec 2 x 5mins Zone 3 intervalle à 7.5' and 22.5'
Total	3:10 - 4:10	

Semaine 10

Session	En extérieur	Wattbike
1	1:45 Terrain plat - Zone 1- Zone 4	60' Zone 2
2		20' - 30' Zone 1 Cadence élevée, concentration sur technique de pédalage
3	1:30 Terrains variés - Zone 1-Zone 5	60' Zone 2 avec 10 minutes de contrôle de progrès au début
4	1:30 Terrains variés - Zone 1-Zone 5	60' Zone 2
Total	3:20 - 5:15	

Semaine 11

Session	En extérieur	Wattbike
1	2:00 Terrain plat - Zone 1- Zone 4	1:30 Zone 2
2		20' - 30' Zone 1 Cadence élevée, concentration sur technique de pédalage
3	1:30 Terrains variés - Zone 1-Zone 5	60' Zone 2-Zone 3
4	2:00 Terrains plats - Zone 1- Zone 4	1:30 Zone 2
Total	3:20 - 5:30	

Semaine 12

Session	En extérieur	Wattbike
1		45' Zone 1 avec 2 x 4 mins Zone 4 efforts à 15' and 27'
2		20' - 30' Zone 1 Cadence élevée, concentration sur technique de pédalage
3	2:30 Avec quelques côtes - Zone 2-Zone 6	1:30 Zone 2-Zone 3
4		45' Zone 1 avec 2 x 8 mins Zone 3 efforts à 6' and 30'
Total	4:20 - 4:30	

Semaine 13

Session	En extérieur	Wattbike
1	1:15 Terrain plat - Zone 1-Zone 4	45' Zone 2
2		45' Zone 1 avec 2 x 4 mins Zone 4 intervalle à 15' and 27'
3	3:00 Avec quelques côtes - Zone 2-Zone 6	1:30 Zone 2-Zone 3
4	1:15 Terrain plat - Zone 1-Zone 4	45' Zone 2
Total	0.28125	

Semaine 14

Session	En extérieur	Wattbike
1	45' - 60' Récupération	30' Zone 1
2	4:00 Avec quelques côtes - Zone 2-Zone 6	
3	45' - 60' Récupération	30' Zone 1 avec 10 minutes de contrôle de progrès au début
4	2:30 Avec quelques côtes - Zone 2-Zone 6	
Total	7:30 - 8:00	

Semaine 15

Session	En extérieur	Wattbike
1	4:00 Avec quelques côtes - Zone 2-Zone 6 session en groupe	
2	45' Récupération	20' Zone 1
3		45' Zone 1 avec 2 x 8 mins Zone 3 efforts à 6' and 30'
4	1:15 Terrain plat - Zone 1-Zone 4	45' Zone 2
Total	5:50 - 6:45	

Semaine 16

Session	En extérieur	Wattbike
1	2:00 - 2:30 Terrain plat - Zone 1-Zone 4	60' Zone 2-Zone 3
2		
3	60' Zone 1	30' - 45' Zone 1
4	EVENEMENT	
Total	1:30-3:30	