

Plan d'entrainement N°5

Le cinquième niveau du plan d'entrainement est destiné aux personnes qui sont expérimentées en cyclisme et qui ont eu une pratique courante de 4 ou plus, sessions par semaine au cours des 12 derniers mois, ils pourraient s'attendre au Max Minute Power : à plus de 400W pour les hommes et 280W pour les femmes, et le ratio Poids / Puissance : plus de 4.80W pour les hommes et plus de 4.21W 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 la table des [Réglage résistance, cadence et puissance](#).

Semaine 1

Session	En extérieur	Wattbike
1		3' OU 20' Test
2	3:00 Terrain plat Zone 1-Zone 4	1:30 Zone 2-Zone 3
3	1:30 Zone 3	60' Zone 3-Zone 4
4	60' Session de cadence Zone 1-Zone 4 avec 4 sprints en descente	30' Session de cadences Zone 1-Zone 2 avec 4 sprints avec la plus basse résistance
5	2:00 Terrain plat Zone 1-Zone 4	60' Zone 3
6		
Total	4:30 - 7:30	

Semaine 2

Session	En extérieur	Wattbike
1	3:00 Terrains variés Zone 1-Zone 5	1:30 Zone 2-Zone 4
2	60' Session de cadences Zone 1-Zone 4 avec 4 sprints en descente	30' Session de cadences Zone 1-Zone 2 avec 4 sprints sur la plus basse résistance
3	1:30 Zone 3	60' Zone 3-Zone 4
4	4:00 Terrain variés Zone 1-Zone 5	1:30 Zone 2-Zone 4
5	2:00 Terrain plat Zone 1-Zone 4	60' Zone 3
6		
Total	5:30 - 11:50	

Semaine 3

Session	En extérieur	Wattbike
1	3:00 Zone critique 1-Zone 6	1:30 Zone 2-Zone 5
2	60' Session de cadences Zone 1-Zone 4 avec 4 sprints en descente	30' Session de cadences Zone 1-Zone 2 avec 4 sprints sur la plus basse résistance
3	1:45 Zone 2-Zone 3	60' Zone 3-Zone 4
4	4:00 Terrain variés Zone 1-Zone 5	1:30 Zone 2-Zone 4
5	2:30 Terrain plat Zone 1-Zone 4	1:30 Zone 2-Zone 4
6		
Total	6:00 - 12:15	

Semaine 4

Session	En extérieur	Wattbike
1	3:30 Zone critique 1-Zone 6	1:30 Zone 2-Zone 5
2	60' Session de cadences Zone 1-Zone 4 avec 4 sprints en descente	30' Session de cadences Zone 1-Zone 2 avec 4 sprints sur la plus basse résistance
3	2:00 Terrains variés Zone 1-Zone 5	60' Zone 3-Zone 4
4	4:00 Terrain plat Zone 1-Zone 4 jusqu'à 6:00 en groupe	1:30 Zone 2-Zone 3
5	2:45 Terrain plat Zone 1-Zone 4	1:30 Zone 2-Zone 4
6		
Total	6:00 - 13:15	

Semaine 5

Session	En extérieur	Wattbike
1	3:30 Zone critique 1-Zone 6	1:30 Zone 2-Zone 5
2	60' Session de cadences Zone 1-Zone 4 avec 4 sprints en descente	30' Session de cadences Zone 1-Zone 2 avec 4 sprints à plus basse résistance
3	1:30 Zone 1-Zone 5 avec session intensive avec 3 x 3 min efforts à 35', 43' 51' - effort intense, restez sur la selle, roulez 2-3 vitesses plus hautes que la normale, essayez de ne pas trop vous agrippez fortement	Session intensive avec 3 efforts
4	4:00 Terrain plat Zone 1-Zone 4 up to 6:00 en groupe	1:30 Zone 2-Zone 3
5		
6		
Total	4:15 - 10:00	

Semaine 6

Session	En extérieur	Wattbike
1	3:30 Zone critique 1-Zone 6	1:30 Zone 2-Zone 5
2	60' Session de cadences Zone 1-Zone 4 avec 4 sprints en descente	30' Session de cadences Zone 1-Zone 2 avec 4 sprints à plus basse résistance
3	1:30 Zone 1-Zone 5 avec session intensive - 2 réglé à 2 x 3 min efforts à 29', 37' et 47', 55' - effort intense, restez sur la selle, roulez 2-3 vitesses plus haut que la normale, essayez de ne pas agripper trop fort le guidon	Session intensive avec 4 efforts (2 réglé de 2)
4	4:00 Terrain plat Zone 1-Zone 4 jusqu'à 6:00 en groupe	1:30 Zone 2-Zone 3
5	1:30 Zone 1-Zone 6 Session intensive avec 3 étapes entre 2 - 3 mins, montez 3 côtes en danseuse et embrayez à cadence de 40-60	
6		
Total	5:45 - 11:30	

Semaine 7

Session	En extérieur	Wattbike
1	3:45 Zone critique 1-Zone 6	1:30 Zone 2-Zone 5
2	60' Session de cadences Zone 1-Zone 4 avec 4 sprints en descente	30' Session de cadences Zone 1-Zone 2 avec 4 sprints à plus basse résistance
3	1:30 Zone 1-Zone 5 avec session intensive - 2 réglé à 3 x 3 min efforts à 24', 32', 40' et 50', 58', 66' - effort intensif, restez sur la selle, roulez 2-3 vitesses au dessus de la normale, essayez de ne pas agripper trop fort le guidon	Session intensive avec 6 efforts (2 réglé à 3)
4	4:00 Terrain plat Zone 1-Zone 4 up to 6:00 en groupe	1:30 Zone 2-Zone 3
5	2:00 Zone 1-Zone 6 session intensive avec 3 étapes entre 2 - 3 mins, montez 3 côtes en danseuse et embrayez à cadence de 40-60	
6		
Total	6:15 - 12:15	

Semaine 8

Session	En extérieur	Wattbike
1	4:00 Zone critique 1-Zone 5	1:30 Zone 2-Zone 5
2	60' Session de cadences Zone 1-Zone 4 avec 4 sprints en descente	30' Session de cadences Zone 1-Zone 2 avec 4 sprints à la plus basse résistance
3	1:30 Zone 1-Zone 5 avec session intensive - 2 réglé à 3 x 3 min efforts à 24', 32', 40' et 50', 58', 66' - effort intensif, restez sur la selle, roulez 2-3 vitesse plus haut que la normale, essayez de ne pas agripper trop fort le guidon	Session intensive avec 6 efforts (2 réglé à 3)
4	4:00 Terrain Zone 1-Zone 4 jusqu'à 6:00 en groupe	1:30 Zone 2-Zone 3
5	2:00 Zone 1-Zone 6 Session intensive avec 4 étapes entre 2 - 3 mins, montez 3 côtes en danseuse et embrayez à cadence de 40-60	
6	2:00 Terrain plat Zone 1-Zone 4	60' Zone 3
Total	6:15 - 14:30	

Semaine 9

Session	En extérieur	Wattbike
1	2:00 Terrain plat Zone 1-Zone 4	1:00 Zone 2
2		30' Session de cadences Zone 1-Zone 2 avec 4 sprints à plus basse résistance
3	2:00 Terrain plat Zone 1-Zone 4	60' Zone 2
4		
5		
6		
Total	2:30 - 4:30	

Semaine 10

Session	En extérieur	Wattbike
1		3' OR 20' Test
2	3:30 Zone critique 1-Zone 6	1:30 Zone 2-Zone 5
3	Session de puissance - comme une session WB. Sur route avec un vélo de route. Efforts sur le plat ou en légère côte.	Session de puissance 1 avec 4 efforts
4	60' Session de cadences Zone 1-Zone 4 avec 4 sprints en descente	30' Session de cadence Zone 1-Zone 2 avec 4 sprints sur la plus basse résistance
5		Session de puissance 2 avec 4 intervalles
6	2:00 Terrain plat Zone 1-Zone 4	60' Zone 3
Total	6:00 - 9:15	

Semaine 11

Session	En extérieur	Wattbike
1	3:30 Zone critique 1-Zone 6	1:30 Zone 2-Zone 5
2	Session de récupération - 60' Zone 1, haute cadence 90+	30' Zone 1, Cadence 90+
3	Session de puissance - comme une session de WB. Sur route avec un vélo de route. Efforts sur le plat ou en légère côte.	Session de puissance 1 avec 4 efforts
4	4:00 Terrain plat Zone 1-Zone 4 jusqu'à 6:00 en groupe	1:30 Zone 2-Zone 4
5	10 miles contre la montre à Zone 5 - AT	10 miles contre la montre à Zone 5 - AT
6	2:00 Terrain plat Zone 1-Zone 4	60' Zone 3
Total	6:00 - 12:30	

Semaine 12

Session	En extérieur	Wattbike
1	3:30 Zone critique 1-Zone 6	1:30 Zone 2-Zone 5
2	Session de récupération - 60' Zone 1, haute cadence 90+	30' Zone 1, Cadence 90+
3	Session de puissance - comme une session de WB. Sur route avec un vélo de route. Efforts sur le plat ou en légère côte.	Session de puissance 1 avec 4 efforts
4	4:00 Terrain plat Zone 1-Zone 4 jusqu'à 6:00 en groupe	1:30 Zone 2-Zone 4
5		Session de puissance 2 avec 6 intervalles
6	2:00 Terrain plat Zone 1-Zone 4	60' Zone 3
Total	6:00 - 12:30	

Semaine 13

Session	En extérieur	Wattbike
1	60' Zone 1-Zone 2	40 mins L2
2		Zone 5 - A la session 1 avec 4 efforts
3	4:00 Terrain plat Zone 1-Zone 4	1:30 Zone 2-Zone 3
4	60' Session de cadences Zone 1-Zone 4 avec 4 sprints en descente	30' Session de cadences Zone 1-Zone 2 avec 4 sprints à la plus basse résistance
5	2:00 Terrain plat Zone 1-Zone 4	60' Zone 3
6	10 miles contre la montre à Zone 5 - AT	10 miles contre la montre à Zone 5 - AT
Total	5:30 - 10:00	

Semaine 14

Session	En extérieur	Wattbike
1	4:00 Terrains variés Zone 1-Zone 5	1:30 Zone 2-Zone 4
2	Session de récupération - 60' Zone 1, haute cadence 90+	30' Zone 1, Cadence 90+
3		Zone 5 - AT session 1 avec 4 efforts
4	2:00 Terrain plat Zone 1-Zone 4	60' Zone 3
5		Zone 5 - AT session 2 avec 3 efforts
6	Session de récupération - 60' Zone 1, haute cadence 90+	30' Zone 1, Cadence 90+
Total	5:00 - 9:30	

Semaine 15

Session	En extérieur	Wattbike
1	4:00 Terrains variés Zone 1-Zone 5	1:30 Zone 2-Zone 4
2	Session de récupération - 60' Zone 1, haute cadence 90+	30' Zone 1, Cadence 90+
3		Zone 5 - AT session 2 avec 3 efforts
4	Session de récupération - 60' Zone 1, haute cadence 90+	30' Zone 1, Cadence 90+
5	10 miles contre la montre à Zone 5 - AT	10 miles contre la montre à Zone 5 - AT
6		
Total	4:30 - 7:45	

Semaine 16

Session	En extérieur	Wattbike
1	2:30 Terrain plat Zone 1-Zone 4	1:30 Zone 2-Zone 4
2	Session de récupération - 60' Zone 1, cadence élevée 90+	30' Zone 1, Cadence 90+
3	3:00 Terrain variés Zone 1-Zone 5	60' Zone 2
4	EVENEMENT	
5		
6		
Total	06:30	