

Définition des zones d'entraînement Wattbike

Le Wattbike propose huit zones d'entraînement. Chaque zone vous permet de vous entraîner à une intensité spécifique pour un objectif spécifique. Explorez ci-dessous les zones d'entraînement Wattbike :

	Objectif	Adaptation physiologique	Quels bénéfices ?	Comment vous sentez-vous ?	FC. Max	Puissance Max/min
Zone de récupération	Régénération et récupération	Augmente la circulation sanguine vers les muscles, nettoie les déchets et fournit des nutriments	Favorise la récupération et l'entraînement	Très relaxé. Capable de tenir une conversation.	<60%	<35%
Zone 1	Pour établir sa forme physique de base	Améliore le métabolisme des graisses, sollicite les muscles/tendons/ligaments/nerfs utilisés en cyclisme. Augmente l'économie d'énergie	Une utilisation de l'énergie plus efficace. Prépare le corps à un entraînement plus dur et pour travailler sur la technique	Très relaxé. Capable de tenir une conversation.	60-65%	35-45%
Zone 2	Pour améliorer l'efficacité	Améliore la capacité à utiliser son oxygène, produire de la puissance et augmente l'efficacité	Capable de produire davantage de puissance avec le même niveau d'effort et de travail sur la technique	Vous avez travaillé. Vous vous sentez plus chaud. La fréquence cardiaque et la respiration augmentent. Vous transpirez.	65-75%	45-55%
Zone 3	Pour améliorer la puissance soutenue	Améliore le métabolisme des glucides, modifie certains muscles à contractions rapides et à contractions lentes	Amélioration de la puissance soutenue, bon pour tous les événements cyclistes	Vous avez travaillé dur. La FC et la respiration sont élevées. Vous accumulez du dioxyde de carbone. Vous transpirez et respirez fort.	75-82%	55-65%
Zone 4	Pour pousser jusqu'à la limite	Améliore le métabolisme des glucides, développe le seuil de lactate, modifie certains muscles à contractions rapides et à contractions lentes	Améliore la tenue du rythme sur une course, utile pendant les périodes de pré-compétition	Fatigué. Essoufflé. Vous transpirez davantage.	82-89%	65-75%
Zone 5	Pour soutenir un haut pourcentage de puissance en aérobie	Développe le système cardiovasculaire et la VO2max, améliore la production d'énergie anaérobie et augmente la vitesse d'élimination des déchets	Amélioration du temps de la capacité à « expérimenter » et de la résistance à la fatigue à court terme	Très fatigué. Essoufflé. Vous transpirez beaucoup.	89-94%	75-85%
Zone 6	Pour augmenter la puissance max	Augmente la puissance max des muscles, développe le système cardiovasculaire et la VO2max, augmente votre seuil	Vitesse de sprint, capacité à accélérer loin d'un groupe et à tolérer beaucoup d'efforts intenses comme la montée d'un col en montagne	Très fatigué. Essoufflé. Vous transpirez beaucoup.	>94%	85-100%
Supra-maximal	Pour augmenter la puissance de sprint	Augmente la puissance max des muscles, développe le contrôle neural pour pédaler à une cadence spécifique	Développe un niveau de rythme spécifique pour une course, puissance de départ, la vitesse de sprint et la capacité à sauter loin du peloton	Extrêmement fatigué. Essoufflé. Vous transpirez beaucoup.	N/A	>100%

Comment incorporer les zones d'entraînement dans votre entraînement

La meilleure façon d'intégrer les zones d'entraînement dans votre entraînement est de suivre un de nos plans d'entraînement. Chaque plan d'entraînement se compose de sessions structurées sur une plage de zones d'entraînement, qui peuvent varier selon les objectifs du plan.

