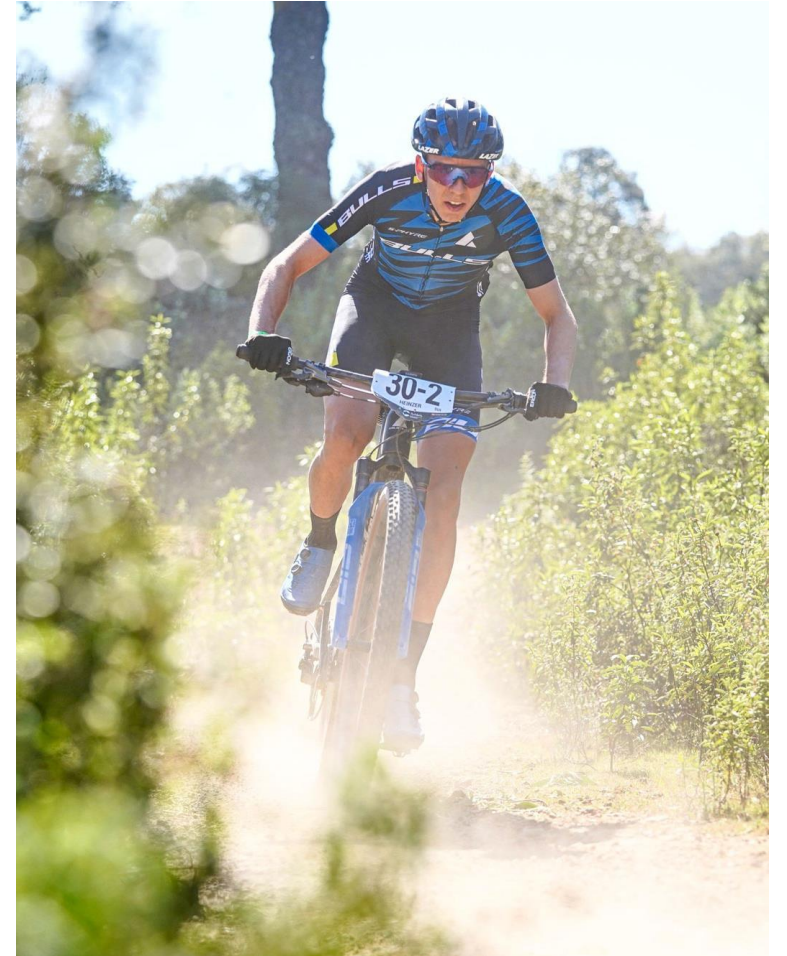


# AU MEILLEUR DE SA FORME EN 16 SEMAINES

Plan d'entraînement pour un marathon en VTT



# SEMAINE 1 À 4

UNITÉS CLÉS

## SEMAINE 1 5-8h ENTRAÎNEMENT

- Entraînement par intervalles 3x10min (pause : 5min) Zone 3
- Test FTP\*
- Séance longue 1.5-2.5h Zone 2
- Séance optionnelle (1-2h) Zone 2
- Séance optionnelle (1-2h) Zone 2

## SEMAINE 2 6-9h ENTRAÎNEMENT

- Entraînement intervalles 3x12min (pause : 5min) Zone 3
- Entraînement intervalles 4x6min (pause : 5min) Zone 4
- Séance longue 2-3h Zone 2
- Séance optionnelle (1-2h) Zone 2
- Séance optionnelle (1-2h) Zone 2

\*Si powermètre disponible : 5min plein gaz --> 20min pause --> 20min plein gaz --> FTP : 95% des 20min de puissance  
 \*Si on ne dispose que d'un pulsomètre : 30min à plein gaz --> pouls FTP : pouls moyen pendant les 20 dernières minutes (les 10 premières minutes, le pouls se stabilise --> ne pas compter).  
 --> Alternative : prendre le pouls maximal lors de compétitions, si connu.

## SEMAINE 3 (Semaine de repos) 4-6h ENTRAÎNEMENT

- Entraînement intervalles 4x6min (pause : 5min) Zone 4
- Séance longue 1.5-2.5h Zone 2
- Séance optionnelle (1-2h) Zone 3

## SEMAINE 4 5-8h ENTRAÎNEMENT

- Entraînement intervalles 3x14min (pause : 5min) Zone 3
- Entraînement intervalles 4x7min (pause : 5min) Zone 4
- Séance longue 2-3h Zone 2
- Séance optionnelle (1-2h) Zone 2
- Séance optionnelle (1-2h) Zone 2

# SEMAINE 5 À 8

UNITÉS CLÉS

## SEMAINE 5 6-9h ENTRAÎNEMENT

- Entraînement intervalles 2x20min (pause : 5min) Zone 3
- Entraînement intervalles 3x10min (pause : 5min) Zone 4
- Séance longue 2-3.5h Zone 2
- Séance optionnelle (1-2h) Zone 2
- Séance optionnelle (1-2h) Zone 2

## SEMAINE 6 7-10h ENTRAÎNEMENT

- Entraînement intervalles 4x11min (pause : 5min) Zone 3
- Entraînement intervalles 4x8min (pause : 5min) Zone 4
- Séance longue 2.5-4h Zone 2
- Séance optionnelle (1-2h) Zone 2
- Séance optionnelle (1-2h) Zone 2

## SEMAINE 7 (Semaine de repose) 4-6h ENTRAÎNEMENT

- Entraînement intervalles 3x10min (pause : 5min) Zone 3
- Séance longue 1.5-2.5h Zone 2
- Séance optionnelle (1-2h) Zone 2

## SEMAINE 8 8-12h ENTRAÎNEMENT

- Entraînement intervalles 4x12min (pause : 5min) Zone 3
- Entraînement intervalles 3x11min (pause : 5min) Zone 4
- Séance longue 2.5-4h Zone 2
- Unité moyenne 1.5-2h Zone 2
- Séance optionnelle (1-2h) Zone 2

**Vacances d'été (semaines 8 & 9) :**  
Deux semaines avec un volume et une intensité plus élevés

# SEMAINE 9 À 12

## UNITÉS CLÉS

### SEMAINE 9 9-13h ENTRAÎNEMENT

- Entraînement intervalles 3x20min (pause : 5min) Zone 3
- Entraînement intervalles 4x10min (pause : 5min) Zone 4
- Séance longue 2.5-4.5h Zone 2
- Unité moyenne 1.5-2h Zone 2
- Unité optionnelle (1-2h) Zone 2

### SEMAINE 10 (Semaine de repos) 4-6h ENTRAÎNEMENT

- Unité longue 1.5-2.5h Zone 2
- Unité optionnelle (1-2h) Zone 2

**Vacances d'été (semaines 8 & 9) :**  
Deux semaines avec un volume et une intensité plus élevés

### SEMAINE 11 4-6h ENTRAÎNEMENT

- Entraînement intervalles 4x3min (pause : 5min) Zone 5
- Test FTP\*
- Séance longue 2-3.5h Zone 2
- Séance optionnelle (1-2h) Zone 2
- Unité optionnelle (1-2h) Zone 2

### SEMAINE 12 7-10h ENTRAÎNEMENT

- Entraînement intervalles 5x3min (pause : 5min) Zone 5
- Entraînement intervalles 3x12min (pause : 5min) Zone 4
- Séance longue 2.5-4h Zone 2
- Unité optionnelle (1-2h) Zone 2
- Séance optionnelle (1-2h) Zone 2

**\*Si powermeter disponible :** 5min plein gaz --> 20min pause --> 20min plein gaz --> FTP : 95% des 20min de puissance

**\*Si on ne dispose que d'un pulsomètre :** 30min à plein gaz --> pouls FTP : pouls moyen pendant les 20 dernières minutes (les 10 premières minutes, le pouls se stabilise --> ne pas compter).

--> Alternative : prendre le pouls maximal lors de compétitions, si connu.

# SEMAINE 13 À 16

Unités clés

## SEMAINE 13 8-11h ENTRAÎNEMENT

- Entraînement intervalles 4x4min (pause : 5min) Zone 5
- Entraînement intervalles 5x8min (pause : 5min) Zone 4
- Séance longue 2.5-4.5h Zone 2
- Unité optionnelle (1-2h) Zone 2
- Séance optionnelle (1-2h) Zone 2

## SEMAINE 14 (Semaine de repos) 4-6h ENTRAÎNEMENT

- Entraînement intervalles 5x3min (pause : 5min) Zone 5
- Séance longue 1.5-2.5h Zone 2
- Séance optionnelle (1-2h) Zone 2

## SEMAINE 15 6-9h ENTRAÎNEMENT

- Entraînement intervalles 4x8min (pause : 5min) Zone 4
- Entraînement intervalles 5x3min (pause : 5min) Zone 5
- Séance longue 2.5-4h Zone 2
- Unité optionnelle (1-2h) Zone 2
- Séance optionnelle (1-2h) Zone 2

## SEMAINE 16 (Semaine de course) 4-6h ENTRAÎNEMENT

- Entraînement intervalles 3x6min (pause : 5min) Zone 4
- Entraînement intervalles 1x10min + 1x5min (pause : 5min) Zone 3/4
- Séance optionnelle (1-2h) Zone 2
- Séance optionnelle (1-2h) Zone 2

**Semaine 16:**  
Unité de clé le mardi ou le mercredi

# APERÇU DES ZONES

<b>Zone</b>	<b>Reference</b>	<b>% FTP</b>	<b>% Max HR</b>	<b>% Threshold HR</b>	<b>RPE*</b>
1	Active recovery	<60%	50-60%	<68%	<3
2	Extensive aerobic	55-75%	60-70%	68-85%	3-4
3	Intensive aerobic	75-90%	70-80%	85-95%	5-6
4	Lactate threshold	90-105%	80-90%	95-105%	7
5	V02max (aerobic capacity)	105-120%	90-100%	>105%	8
6	VLamax (anaerobic capacity)	120-130%	N/A	N/A	9
7	Neuromuscular power	>130%	N/A	N/A	10