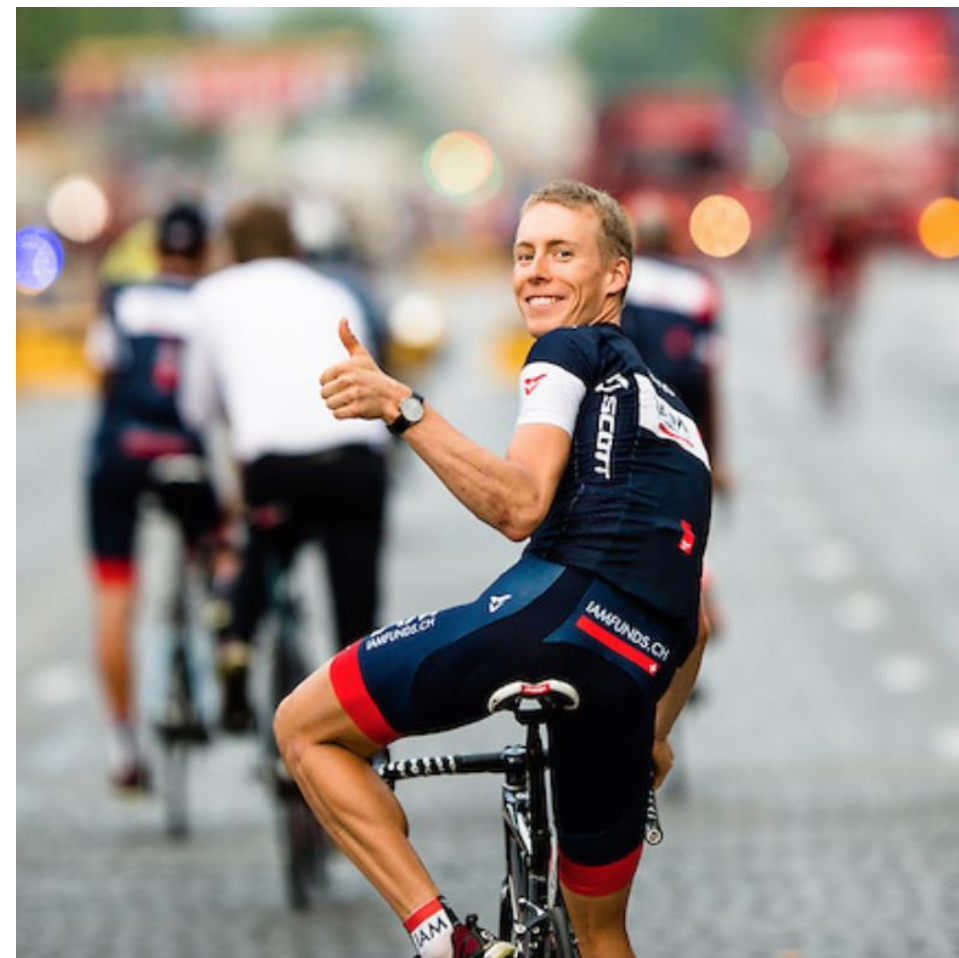


# RETROUVER LA FORME EN 14 SEMAINES

Plan d'entraînement pour L'Étape Switzerland

**L'ÉTAPE**  
SWITZERLAND  
BY TOUR DE FRANCE



# PLAN DE LA SEMAINE 1

## Semaine 9 27.2-5.3 > Entraînement général de remise en forme

### Mardi

Entraînement HIT

Durée : 1 h

3 x intervalles, 5-8 min par intervalle avec 5 min de pause entre les intervalles.

RPE : 8-9

### Mercredi

Entraînement optionnelle

Formation LIT

Durée : 1-2 h

Entraînement d'endurance d'intensité légère

RPE : 3-4

### Mercredi

Entraînement à la montagne

Durée : 2 h

Entraînement d'endurance avec le plus de dénivelé possible

RPE : 5-7



### Samedi

Entraînement à la montagne

Durée : 2 - 3 h

Entraînement d'endurance avec le plus de dénivelé possible

RPE : 5-7

### Dimanche

Entraînement LIT

Durée : 2 - 4 h

Entraînement d'endurance d'intensité légère

RPE : 4-5



# PLAN DE LA SEMAINE 2

## Semaine 10 6.3-12.3 > Entraînement général de remise en forme (semaine de repos)

### Mardi

Récupération active

Durée : 30-40 min

RPE : 1-2

### Mercredi

Entraînement optionnelle

Formation LIT

Durée : 1-2 h

Entraînement d'endurance d'intensité légère

RPE : 3-4

### Jeudi

Récupération active

Durée : 30-40 min

RPE : 1-2

### Samedi

Récupération active

Durée : 30-40 min

RPE : 1-2

### Dimanche

Simulation de course

Parcours à vitesse de course un itinéraire similaire à celui de l'Etape Switzerland.

RPE : 8-10



# PLAN DE LA SEMAINE 3

## Semaine 11 13.3-19.3 > Entraînement général de remise en forme

### Mardi

Entraînement  
HIT Durée : 1 h

4 x intervalles, 5-8 min par intervalle avec 5 min de pause entre les intervalles.

RPE : 8-9 

### Mercredi

Entraînement  
optionnelle

Formation LIT  
Durée : 1 - 2 h

Entraînement  
d'endurance  
d'intensité légère

RPE : 3-4

### Jeudi

Entraînement HIT  
Durée : 1 h

4 x intervalles, 5-8 min par intervalle avec 5 min de pause entre les intervalles.

RPE : 8-9

### Samedi

Entraînement HIT  
Durée : 1 h

4 x intervalles, 4-8 min par intervalle avec 5min de pause entre les intervalles.

RPE : 8-9

### Dimanche

Entraînement LIT  
Durée : 3-4 h

Entraînement  
d'endurance  
d'intensité légère

RPE : 4-5 

# PLAN DE LA SEMAINE 4

## Semaine 12 20.3-26.3 > Entraînement général de remise en forme

### Mardi

Entraînement  
HITDurée : 1 h

4 x intervalles, 5-8 min par intervalle avec 5 min de pause entre les intervalles.

RPE : 8-9 

### Mercredi

Entraînement  
optionnelle

Formation LIT

Durée : 1-2 h

Entraînement  
d'endurance  
d'intensité légère

RPE : 3-4

### Mercredi

Entraînement à  
la montagne

Durée : 2 h

Entraînement  
d'endurance avec  
le plus de  
dénivelé possible

RPE : 5-7 

### Samedi

Entraînement  
HITDurée : 1 h

4 x intervalles, 5-8 min par intervalle avec 5 min de pause entre les intervalles.

RPE : 8-9

### Dimanche

Formation LIT

Durée : 3-4 h

Entraînement  
d'endurance  
d'intensité légère

RPE : 4-5

# PLAN DE LA SEMAINE 5

## Semaine 13 27.3-2.4> Entraînement général de remise en forme

### Mardi

Entraînement  
HITDurée : 1 h

4 x intervalles, 5 -  
8 min par  
intervalle avec 5  
min de pause  
entre les  
intervalles.

RPE : 8-9

### Mercredi

Entraînement  
optionnelle

Formation LIT

Durée : 1-2 h

Entraînement  
d'endurance  
d'intensité légère

RPE : 3-4

### Jeudi

Entraînement à  
la montagne

Durée : 2 h

Entraînement  
d'endurance avec  
le plus de  
dénivelé possible

RPE : 5-7 

### Samedi

Entraînement à  
la montagne

Durée : 3-4 h

Entraînement  
d'endurance avec  
le plus de  
dénivelé possible

RPE : 5-7

### Dimanche

Formation LIT

Durée : 3-5 h

Entraînement  
d'endurance  
d'intensité légère

RPE : 4-5 

# PLAN DE LA SEMAINE 6

## Semaine 14 3.4-9.4 > Entraînement général de remise en forme (semaine de repos)

### Mardi

Récupération active

Durée : 30-40 min

RPE : 1-2

### Mercredi

Entraînement optionnelle

Formation LIT

Durée : 1-2 h

Entraînement d'endurance d'intensité légère

RPE : 3-4

### Jeudi

Récupération active

Durée : 30-40 min

RPE : 1-2

### Samedi

Récupération active

Durée : 30-40 min

RPE : 1-2

### Dimanche

Simulation de course

Effectue un parcours similaire à celui de l'Etape Switzerland à un rythme de course.

RPE : 8-10



# PLAN DE LA SEMAINE 7

## Semaine 15 10.4-16.4 > Semaine du volume

### Mardi

Entraînement LIT

Durée : 2-4 h

Entraînement  
d'endurance  
d'intensité légère

RPE : 3-5 

### Mercredi

Entraînement  
optionnelle

Formation LIT

Durée : 1-3 h

Entraînement  
d'endurance  
d'intensité légère

RPE : 3-5

### Jeudi

Entraînement à  
la montagne

Durée : 2-4 h

Entraînement  
d'endurance avec  
le plus de  
dénivelé possible

RPE : 5-7

### Samedi

Entraînement à  
la montagne

Durée : 3-4 h

Entraînement  
d'endurance avec  
le plus de  
dénivelé possible

RPE : 5-7

### Dimanche

Formation LIT

Durée : 3-5 h

Entraînement  
d'endurance  
d'intensité légère

RPE : 4-5 



# PLAN DE LA SEMAINE 8

## Semaine 16 17.4-23.4 > Semaine du volume

### Mardi

Entraînement LIT

Durée : 2-4 h

Entraînement  
d'endurance  
d'intensité légère

RPE : 3-5 

### Mercredi

Entraînement  
optionnelle

Formation LIT

Durée : 1-3 h

Entraînement  
d'endurance  
d'intensité légère

RPE : 3-5

### Jeudi

Entraînement à  
la montagne

Durée : 2-4 h

Entraînement  
d'endurance avec  
le plus de  
dénivelé possible

RPE : 5-7 

### Samedi

Entraînement à  
la montagne

Durée : 3-4 h

Entraînement  
d'endurance avec  
le plus de  
dénivelé possible

RPE : 5-7

### Dimanche

Entraînement LIT

Durée : 3-5 h

Entraînement  
d'endurance  
d'intensité légère

RPE : 4-5

# PLAN DE LA SEMAINE 9

## Semaine 17 24.4-30.4 > Transition vers le bloc HIT

### Mardi

Récupération active

Durée : 30-40 min

RPE : 1-2

### Mercredi

Récupération active

Durée : 30-40 min

RPE : 1-2

### Vendredi

Entraînement HIT

Durée : 1 h

4 x intervalles, 5-8 min par intervalle avec 5 min de pause entre les intervalles.

RPE : 8-9



### Samedi

Récupération active

Durée : 30-40 min

RPE : 1-2

### Dimanche

Entraînement HIT

Durée : 1 h

4 x intervalles, 5-8 min par intervalle avec 5 min de pause entre les intervalles.

RPE : 8-9



# PLAN DE LA SEMAINE 10

## Semaine 18 1.5-7.5 > Bloc HIT

### Mardi

Entraînement HIT

Durée : 1 h

4 x intervalles, 5-8 min par intervalle avec 5 min de pause entre les intervalles.

RPE : 8-9



### Mercredi

Récupération active

Durée : 30-40 min

RPE : 1-2

### Jeudi

Entraînement HIT

Durée : 1 h

4 x intervalles, 5-8 min par intervalle avec 5 min de pause entre les intervalles.

RPE : 8-9



### Samedi

Entraînement HIT

Durée : 1 h

4 x intervalles, 5-8 min par intervalle avec 5 min de pause entre les intervalles.

RPE : 8-9

### Dimanche

Formation LIT

Durée : 3-5 h

Entraînement d'endurance d'intensité légère

RPE : 4-5

# PLAN DE LA SEMAINE 11

## KW 19 8.5-14.5 > Bloc effilé

### Mardi

Récupération active

Durée : 30-40 min

RPE : 1-2

### Mercredi

Entraînement de tapering

Durée : 1 h

Seulement 1, maximum 2 intervalles, 8-12 min par intervalle avec 5 min de repos entre les intervalles.

RPE : 7-8 

### Jeudi

Formation LIT

Durée : 1-2 h

Entraînement d'endurance d'intensité légère

RPE : 3-5

### Samedi

Entraînement de tapering

Durée : 1 h

Seulement 1, maximum 2 intervalles, 8-12 min par intervalle avec 5 min de repos entre les intervalles.

RPE : 7-8 

### Dimanche

Formation LIT

Durée : 2-4 h

Entraînement d'endurance d'intensité légère

RPE : 4-5 

# PLAN DE LA SEMAINE 12

## Semaine 20 15.5-21.5 > Semaine de course

### Mardi

Entraînement de tapering

Durée : 1 h

Seulement 1, maximum 2 intervalles, 8-12 min par intervalle avec 5 min de repos entre les intervalles.

RPE : 7-8

### Mercredi

Récupération active

Durée : 30-40 min

RPE : 1-2

### Jeudi

Entraînement de tapering

Durée : 1 h

Seulement 1, maximum 2 intervalles, 8-12 min par intervalle avec 5 min de repos entre les intervalles.

RPE : 7-8



### Samedi

Formation LIT

Durée : 1-2 h

Entraînement d'endurance d'intensité légère

RPE : 3-5



### Dimanche

**Jour de course !**



Bien répartir, chercher le drafting et bien se ravitailler. Bonne chance!