

# Programme d'Entraînement Cyclisme sur Route : 12 Semaines

---

## Objectifs et Principes

- Amélioration de l'endurance aérobie et de la puissance au seuil.
- Fréquence recommandée : 3 à 5 séances par semaine selon votre niveau.
- Utilisation des zones d'intensité : Z1 (Récupération), Z2 (Endurance), Z3 (Tempo), Z4 (Seuil).

## Phase 1 : Fondations (Semaines 1 à 4)

- Focus sur le volume en zone 2 (endurance fondamentale).
- Sorties de 1h30 à 2h30 avec une cadence de pédalage constante (85-95 tr/min).
- Inclure une séance hebdomadaire de vélocité (sprints courts de 10s en milieu de sortie).

## Phase 2 : Développement (Semaines 5 à 8)

- Introduction du travail en zone 3 et 4 pour augmenter la puissance.
- Séances d'intervalles : 3x8 minutes en zone 4 avec 4 minutes de récupération.
- Sortie longue le week-end : 3h à 4h en endurance avec quelques bosses en rythme soutenu.

## Phase 3 : Spécificité et Pic (Semaines 9 à 12)

- Travail spécifique au seuil : 2x20 minutes en zone 4 avec 5 minutes de récupération.
- Sorties vallonnées pour travailler la force et la gestion de l'effort en montée.
- Semaine 12 : Réduction du volume de 50% pour permettre la surcompensation et le pic de forme.

## Conseils de Récupération et Nutrition

- Hydratation : Boire 500ml d'eau par heure d'effort, ajouter des électrolytes si chaleur.
- Nutrition : Consommer 40-60g de glucides par heure lors des sorties de plus de 2h.
- Sommeil : Viser 7 à 9 heures par nuit pour optimiser la reconstruction musculaire.
- Entretien : Vérifier la pression des pneus et l'état de la chaîne avant chaque sortie longue.