



Préparation d'une cyclo de haute montagne

Préambule

Ce plan est destiné à la préparation d'une cyclo de haute montagne. Il doit servir d'inspiration et être adapté à votre situation. C'est un plan de 24 semaines avec un cycle de 3 semaines de travail + 1 semaine de récupération, soit 6 blocs

Plus d'information sur le site et [ici](#) :



Déroulé d'une séance

- 1 Commencer par un bloc d'échauffement (6 à 10min) : montée progressive de la puissance et quelques accélérations sur la fin
- 2 Faire le corps de séance indiqué dans le plan
- 3 Finir par le bloc de retour au calme (5 min minimum)

Lexique

- 4 x 5'/5'r à 110rpm / 80%fcm : répéter 4 fois 5 minutes à 110 rpm et à 80% de fcm puis récupérer 5 minutes
- 2 x (6' 50rpm + 5x (30"/30"r à PMA))/6'r : répéter 2 fois l'enchaînement suivant : 6 minutes à 50rpm puis faire 5 fois 30 secondes à PMA et 30 secondes de récupération. Entre les 2 enchaînements récupérer 6 minutes
- Unité de temps : ' = minutes - " = secondes - 1:00 = une heure
- rpm : Round Per Minute, c'est la cadence
- fcm : Fréquence Cardiaque Maximum
- pma : Puissance Maximale Aérobie



Bloc 1 Préparation d'une cyclo de haute montagne

Semaine	Séance 1 (en H)		Séance 2 (en H)		Séance 3 (en H)		Séance 4 (en H)		Renforcement Musculaire 1 (en H)		Renforcement Musculaire 2 (en H)		Total en H
S1	1:00	Vélocité	1:00	Sprint	0:45	Récup	3:00	Endurance	0:20	Adaptation	0:20	Adaptation	6:25
	4 x 5'/5'r à 110rpm / 80%fc		10 x 7"/2'53"r à fond !		Souple, 70%fc		Sortie longue		Sans charge : squat, fente, chaise, pont, gainage, ...		Sans charge : squat, fente, chaise, pont, gainage, ...		
S2	1:00	Force / Vélocité	0:45	Récup	1:00	Force	3:15	Endurance	0:25	Adaptation	0:25	Adaptation	6:50
	4 x 3' 50rpm/3' 110rpm à 80%fc		Souple, 70%fc		2 x (10' 50rpm + 2' à 95rpm - 90%fc)/6'r		Sortie longue		Sans charge : squat, fente, chaise, pont, gainage, ...		Sans charge : squat, fente, chaise, pont, gainage, ...		
S3	1:00	Seuil	0:45	Récup	1:00	Force	3:30	Endurance	0:30	Transition	0:30	Transition	7:15
	4 x 5'/3'r à 85%fc		Souple, 70%fc		4 x 5'/3'r à 50rpm à 80%fc		Sortie longue		Avec charge légère : squat, fente, chaise, pont, gainage, ...		Avec charge légère : squat, fente, chaise, pont, gainage, ...		
S4	1:00	Force / Vélocité	0:45	Récup			2:00	Endurance	0:20	Transition			4:05
	4 x 3' 50rpm/3' 110rpm à 80%fc		Souple, 70%fc				Sortie longue		Sans charge : squat, fente, chaise, pont, gainage, ...				



Bloc 2 Préparation d'une cyclo de haute montagne

Semaine	Séance 1 (en H)		Séance 2 (en H)		Séance 3 (en H)		Séance 4 (en H)		Renforcement Musculaire 1 (en H)		Renforcement Musculaire 2 (en H)		Total en H
S5	1:00	Sprint	1:00	Début PMA	0:45	Récup	3:30	Endurance	0:20	Transition	0:20	Transition	6:55
	12 x 7"/2'53"r à fond !		2 x (6' 110rpm + 5x (30"/30"r à PMA))/6'r		Souple, 70%fcm		Sortie longue		Avec charge augmentée : squat, fente, chaise, pont, gainage, ...		Avec charge augmentée : squat, fente, chaise, pont, gainage, ...		
S6	1:00	Force / Vélocité	1:00	Seuil	0:45	Récup	3:45	Endurance	0:25	Force Max	0:25	Force Max	7:20
	4 x 4' 50rpm/4' 110rpm à 80%fcm		4 x 6'/3'r à 85%fcm		Souple, 70%fcm		Sortie longue		Avec charge augmentée : squat, fente, chaise, pont, gainage, ...		Avec charge augmentée : squat, fente, chaise, pont, gainage, ...		
S7	1:00	Vélocité	2:00	Spécifique	0:45	Récup	4:00	Endurance	0:30	Force Max	0:30	Force Max	8:45
	2 x (10' 100rpm + 2' à 95rpm - 90%fcm)/6'r		Alterner assis / danseuse et force / vélocité		Souple, 70%fcm		Sortie longue		Avec charge augmentée : squat, fente, chaise, pont, gainage, ...		Avec charge augmentée : squat, fente, chaise, pont, gainage, ...		
S8	1:15	Force / Vélocité	0:45	Récup			2:30	Endurance	0:20	Transition			4:50
	4 x 3' 50rpm/3' 110rpm à 80%fcm		Souple, 70%fcm				Sortie longue		Sans charge : squat, fente, chaise, pont, gainage, ...				



Bloc 3 Préparation d'une cyclo de haute montagne

Semaine	Séance 1 (en H)		Séance 2 (en H)		Séance 3 (en H)		Séance 4 (en H)		Renforcement Musculaire 1 (en H)		Renforcement Musculaire 2 (en H)		Total en H
S9	1:00	PMA	0:45	Récup	1:30	Force	4:00	Endurance	0:25	Force Max	0:25	Force Max	8:05
	2 x (6' 50rpm + 5x (30"/30"r à PMA)) / 6'r		Souple, 70%fcm		3 x 15' 50rpm à 80%fcm à faire en montée		Sortie longue		Avec charge augmentée : squat, fente, chaise, pont, gainage, ...		Avec charge augmentée : squat, fente, chaise, pont, gainage, ...		
S10	1:00	Sprint	2:00	Spécifique	0:45	Récup	4:00	Endurance	0:30	Force Max	0:30	Force Max	8:45
	12 x 7"/2'53"r à fond !		Alterner assis / danseuse et force / vélocité		Souple, 70%fcm		Sortie longue		Avec charge augmentée : squat, fente, chaise, pont, gainage, ...		Avec charge augmentée : squat, fente, chaise, pont, gainage, ...		
S11	1:00	PMA	2:30	Spécifique	0:45	Récup	4:00	Endurance	0:30	Entretien	0:30	Entretien	9:15
	2 x (5x (30"/30"r à PMA)) / 5'r		Accélération progressive en montée		Souple, 70%fcm		Sortie longue		Sans charge ou légère : squat, fente, chaise, pont, gainage, ...		Sans charge ou légère : squat, fente, chaise, pont, gainage, ...		
S12	1:30	Souple	1:00	Sprint	0:30	Récup	2:30	Endurance	0:20	Entretien			5:50
	Souple		8 x 7"/2'53"r à fond !		Souple, 70%fcm		Sortie longue		Sans charge ou légère : squat, fente, chaise, pont, gainage, ...				



Bloc 4 Préparation d'une cyclo de haute montagne

Semaine	Séance 1 (en H)		Séance 2 (en H)		Séance 3 (en H)		Séance 4 (en H)		Renforcement Musculaire 1 (en H)		Renforcement Musculaire 2 (en H)		Total en H
S13	1:00	Seuil	2:00	Spécifique	0:45	Récup	4:00	Endurance	0:20	Entretien	0:20	Entretien	8:25
	4 x 6'/3'r à 85% fcm		Alternier assis / danseuse et force / vitesse		Souple, 70% fcm		Sortie longue		Sans charge ou légère : squat, fente, chaise, pont, gainage, ...		Sans charge ou légère : squat, fente, chaise, pont, gainage, ...		
S14	1:30	Sprint	2:30	Force	0:45	Récup	4:30	Endurance	0:20	Entretien	0:20	Entretien	9:55
	Inclure des sprints de 20" (pancartes, fin de montée, ...)		2 x 25' 60rpm à 80% fcm à faire en montée		Souple, 70% fcm		Sortie longue		Sans charge ou légère : squat, fente, chaise, pont, gainage, ...		Sans charge ou légère : squat, fente, chaise, pont, gainage, ...		
S15	3:00	Spécifique	0:45	Récup	1:30	PMA	4:30	Endurance	0:20	Entretien	0:20	Entretien	10:25
	Accélération progressive en montée		Souple, 70% fcm		6x (1'/1'r à PMA))		Sortie longue		Sans charge ou légère : squat, fente, chaise, pont, gainage, ...		Sans charge ou légère : squat, fente, chaise, pont, gainage, ...		
S16	1:30	Souple	1:00	Sprint	0:30	Récup	3:00	Endurance	0:20	Entretien			6:20
	Souple		8 x 7"/2'53"r à fond !		Souple, 70% fcm		Sortie longue		Sans charge ou légère : squat, fente, chaise, pont, gainage, ...				



Bloc 5 Préparation d'une cyclo de haute montagne

Semaine	Séance 1 (en H)		Séance 2 (en H)		Séance 3 (en H)		Séance 4 (en H)		Renforcement Musculaire 1 (en H)		Renforcement Musculaire 2 (en H)		Total en H
S17	2:30	Spécifique	0:45	Récup	2:30	Force	4:00	Endurance	0:20	Entretien			10:05
	Accélération progressive en montée		Souple, 70%fcm		2 x 25' 60rpm à 80%fcm à faire en montée		Sortie longue		Sans charge ou légère : squat, fente, chaise, pont, gainage, ...				
S18	1:30	PMA	1:30	Souple	3:00	Spécifique	4:30	Endurance	0:20	Entretien			10:50
	6x (1'/1'r à PMA))		Souple		Alterner assis / danseuse et force / vitesse		Sortie longue		Sans charge ou légère : squat, fente, chaise, pont, gainage, ...				
S19	2:00	Force	1:30	Souple	2:30	Spécifique	5:30	Endurance					11:30
	2 x 35' 60rpm à 80%fcm à faire en montée		Souple		Accélération progressive en montée		Sortie longue						
S20	1:30	Souple	1:00	Sprint	0:45	Récup	3:30	Endurance					6:45
	Souple		8 x 7"/2'53"r à fond !		Souple, 70%fcm		Sortie longue						



Bloc 6 Préparation d'une cyclo de haute montagne

Semaine	Séance 1 (en H)		Séance 2 (en H)		Séance 3 (en H)		Séance 4 (en H)		Renforcement Musculaire 1 (en H)		Renforcement Musculaire 2 (en H)		Total en H
S21	1:30	PMA	1:00	Souple	2:30	Force	6:00	Endurance					11:00
	2 x (3 x 2'/2'r à PMA))/6'r		Souple		2 x 30' 60rpm à 80%fcm à faire en montée		Sortie longue						
S22	2:00	Seuil	1:00	Souple	2:30	Spécifique	4:00	Endurance					9:30
	4 x 10'/5'r à 85%fcm		Souple		Accélération progressive en montée		Sortie longue						
S23	1:00	PMA	0:45	Souple	1:30	Spécifique	4:30	Endurance					7:45
	2 x (2 x 2'/2'r à PMA))/4'r		Souple		Alterner assis / danseuse et force / vélocité		Sortie longue						
S24	1:30	Souple			0:45	Déblocage			★★★ START				2:15
	Souple avec quelques accélération				Déblocage veille de course		CYCLO !!!						