

Planning d'entraînement cyclisme — 12 semaines

Le Blog du Cycliste · Base → Build → Spécialisation → Affûtage

Endurance / Z2		Sweet Spot / Seuil			VO2 Max / Intensité		Récupération / Décharge	
SEM.	PHASE	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
S1	BASE	Endurance Z2 1h30	REPOS	Vélocité 1h · 90-100 rpm	REPOS	Force sous-max 1h · Z2+côtes	Sortie longue 3h · Z2	REPOS
S2	BASE	Endurance Z2 1h45	REPOS	Vélocité 1h15 · 95 rpm	REPOS	Tempo doux 1h · Z3 20 min	Sortie longue 3h30 · Z2	REPOS
S3	BASE	Endurance Z2 2h	REPOS	Renfo + Vélo 1h30	REPOS	Force côtes 1h15 · gros braquet	Sortie longue 4h · Z2	REPOS
S4	BASE Décharge	Récup active 1h · Z1	REPOS	Endurance Z2 1h	REPOS	REPOS	Sortie cool 2h · Z1-Z2	REPOS
S5	BUILD	Endurance Z2 1h30	REPOS	Sweet Spot 1h · 2×15 min 90% FTP	REPOS	Tempo 1h15 · Z3 30 min	Sortie longue 3h30 · Z2	REPOS
S6	BUILD	Endurance Z2 1h45	REPOS	Sweet Spot 1h15 · 3×12 min	REPOS	30/30 PMA 1h · 3×10 rép.	Sortie longue 4h · Z2+côtes	REPOS
S7	BUILD	Endurance Z2 2h	REPOS	Seuil FTP 1h · 2×20 min 95%	REPOS	Sweet Spot 1h15 · 3×15 min	Sortie longue 4h30 · Z2	REPOS
S8	BUILD Décharge	Récup active 1h · Z1	REPOS	Sweet Spot 1h · 1×20 min	REPOS	REPOS	Sortie cool 2h30 · Z1-Z2	REPOS
S9	SPÉCIF.	Endurance Z2 1h30	REPOS	VO2 Max 1h · 5×4 min Z5	REPOS	Seuil + Sprint 1h15	Sortie spécif. 4h · dénivelé	REPOS
S10	SPÉCIF.	Endurance Z2 2h	REPOS	VO2 Max 1h15 · 6×4 min Z5	REPOS	Race simulation 1h30 · intensité cible	Sortie spécif. 4h30 · dénivelé	REPOS
S11	SPÉCIF.	Endurance Z2 1h30	REPOS	Seuil FTP 1h · 2×20 min	REPOS	VO2 Max 1h · 4×4 min	Sortie spécif. 3h30 · dénivelé	REPOS
S12	AFFÛT.	Récup active 1h · Z1	REPOS	Rappels intens. 45 min · 3×5 min	REPOS	Activation 45 min · quelques sprints	REPOS	■ OBJECTIF COURSE / CYCLO