

Le rythme d'entraînement

Marilyn Charbonneau

Entraîneur privé - ISSA Master Fitness Trainer

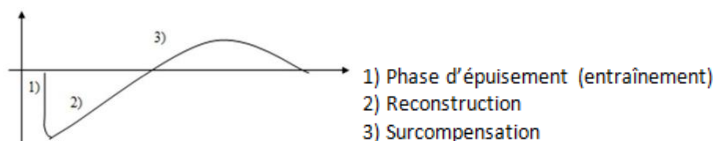
Lorsqu'il est question d'entraînement, trop de cyclistes parlent de se mettre du kilométrage dans les jambes plutôt que de s'entraîner de façon ciblée avec un plan d'entraînement bien construit. Avec un bon plan, vous obtiendrez des résultats plus rapidement et ce, en passant moins de temps sur le vélo.

Afin d'obtenir des résultats il est primordial de varier son entraînement. Si vous faites toujours la même sortie; c'est-à-dire, même distance, même intensité et même durée, vous ne permettrez pas à votre corps (biomécanique) et votre cœur de se préparer à une éventuelle accélération (attaque) ou à tirer un peloton à plusieurs reprises lors d'un évènement. Vous devez sortir de votre zone de confort tout en tenant compte de la fréquence pour éviter le surentraînement.

Exemple : 1 sortie = maintien; 3 sorties = progression. 6 sorties = surentraînement. (Récupération incomplète).

Il vaut mieux faire 3 sorties de 40 à 70km plutôt que d'en faire une seule de 150km.

Les sorties doivent être programmées pour une amélioration grâce à la surcompensation. Le principe de surcompensation est la base de tout entraînement. L'art de l'entraînement est de faire coïncider la prochaine séance avec le moment de surcompensation. Plus les dommages sont grands (bris cellulaire), plus grande est la surcompensation.



Source : marcdarchez.wordpress.com

En résumé, votre entraînement doit être caractérisé par des périodes de récupération adéquates et un stimulus d'entraînement plus important à chacune des séances.

Types d'entraînements :

- 1) Continu = endurance. Si vous êtes habitué de rouler à 32 km/h faites votre prochaine sortie en endurance à 36 km/h sur la même distance. Varier la vitesse à laquelle vous vous entraînez.
- 2) Intervalle. Sans doute le moyen le plus efficace de développer la puissance et le VO2 max. Ce type d'entraînement demande beaucoup d'effort mais est très payant.

Publié sur

www.ADNduVelo.com

Tout sur le vélo récréatif au Québec

Exemples (ajuster les vitesses selon votre capacité) :

- 3X10 intervalles de 20 secondes à 35 km/h sur parcours plat avec 40 secondes de repos actif entre les accélérations et 5 minutes de récupération et les blocs;
- 3X8 minutes de montée avec 4 minutes de récupération entre. Varier le type de montée et d'effort.
- Rouler 8 minutes à 28km/h et faire 3x15 secondes 43km/h, 2X30 sec. à 38km/h et 1X45 sec. à 33km/h

En respectant la durée, l'intensité, la fréquence et la récupération, vos sorties vous permettront de progresser rapidement (sainement) et vous serez plus performant au moment de la compétition.

Bon entraînement!

Marilyn Charbonneau

Entraîneur privé

ISSA Master Fitness Trainer - C.E.P.

kamikazzsport@gmail.com



À propos de :

Marilyn Charbonneau, Présidente Kamikazz Sport Inc.

Ancienne joueuse de soccer, Marilyn est impliquée dans l'entraînement de groupe et individuel depuis maintenant quatre ans et détient des certifications reconnues Ataraxia-Cycle Rebook - spinning débutant, intermédiaire, expert VO2 max, science de l'intensité et une certification en entraînement privé. Elle a complété un microprogramme en alimentation et nutrition en 2011 (Université Laval) ainsi que le Master Fitness Trainer de l'ISSA (International sports sciences association en 2014).

Elle offre présentement son expertise d'entraîneur dans plusieurs municipalités et centre de loisirs, agit aussi à titre d'entraîneur privé et participe avec l'équipe Kamikazz Sport à différents défis sportifs dont le Pentathlon des Neiges (3 ans) et la série Gran Fondo Eco.

Références : Paré, Alexandre (2007). Entraîneur privé, manuel de certification, 5è édition.
Sovndal, Shannon MD, (2009). Cycling anatomy, human kinetics.

Publié sur

www.ADNduVelo.com

Tout sur le vélo récréatif au Québec