

Plan d'entraînement Zwift Racing: Semaine 1

Cela fait une semaine que j'ai commencé le plan d'entraînement 'Zwift Racing', et je commence à y voir un peu plus clair, car il faut dire que malgré les jolis graphiques et résumés, on s'y perd un peu au départ ☹️.



Les raisons qui m'ont poussé à choisir ce plan ainsi que le compte rendu des deux premières séances sont à retrouver [dans cet article](#).

Comme **je n'ai pas commencé le plan un lundi**, les semaines du plan ne correspondent pas aux semaines du calendrier. C'est peut-être une erreur à ne pas reproduire dans le futur, pour avoir une vision plus simple de son planning.

C'est un peu paradoxal, mais la **meilleure vue d'ensemble** du plan est celle du site [whatsonzwift](#).



L'ensemble du plan résumé sur [whatsonzswift](#)

On peut voir ainsi qu'il y avait **deux séances préparatoires** (semaine 0) avant la semaine 1 : **Wild Starts** (préparation aux départs de courses, que j'ai manqué) et **Sweet Spot (SST)**.

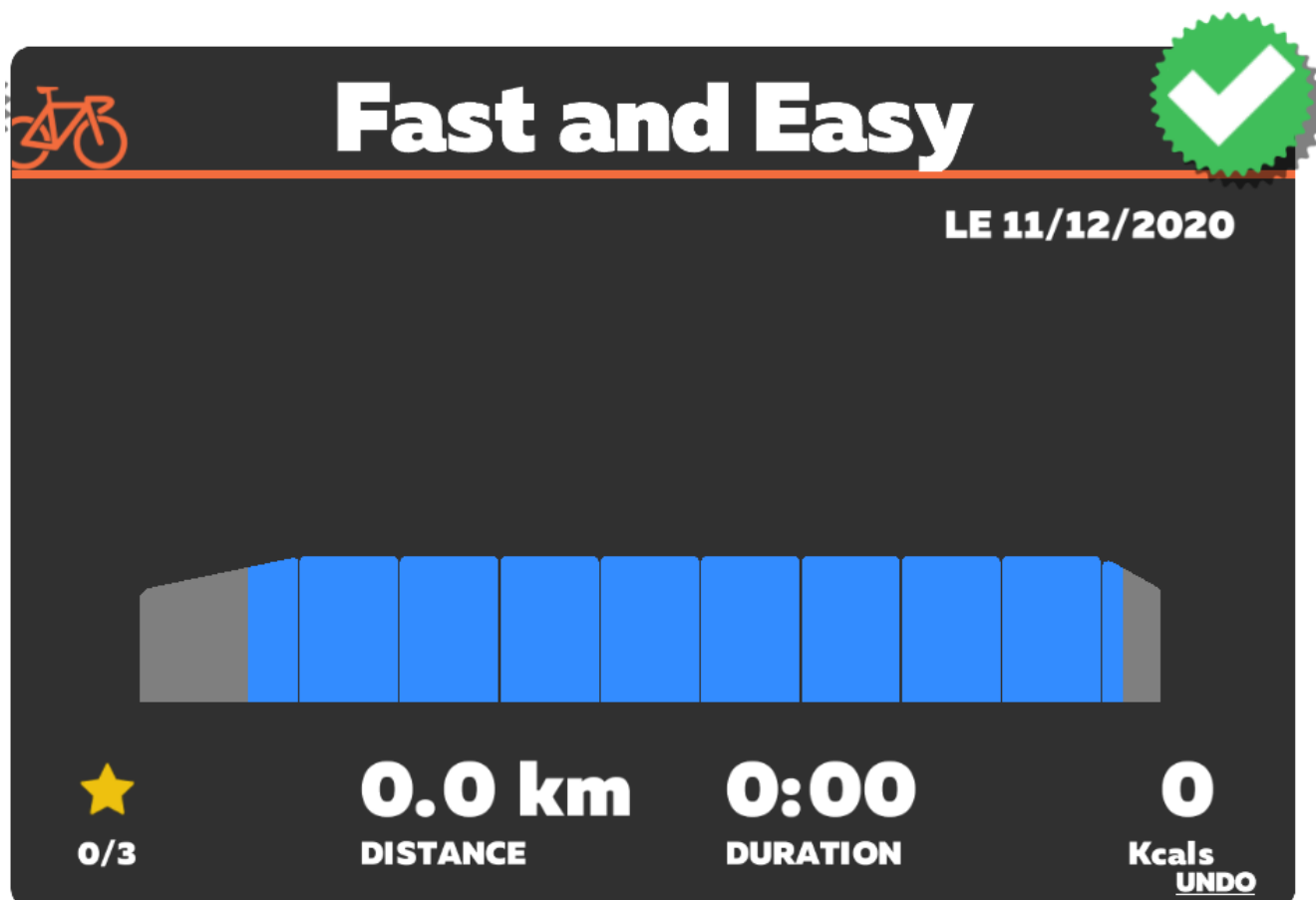
Puis **la semaine 1 comprenait 5 séances** : un mix de **Sweet Spot (SST)** (x1), de **simulation de course** (x2), de préparation aux **départs de course** (x1) et enfin une séance d'**endurance** (x1).

Les **deux premières séances** que j'ai réalisées étaient le SST (séance préparatoire d'avant semaine 1) et la simulation de *Watopia Flat Forward* (exo 1 de la semaine 1). Comme je l'écrivais dans mon article précédent, je trouvais le SST **un peu haut en intensité**, de même que la course.

Cela s'est en partie réglé en **baissant le niveau de ma FTP** dans Zwift. Je l'ai passé de 284 watts (estimation de Xert) à 272 (mon CP60), et tout de suite les intervalles à SST ont été plus simples.

La troisième séance devait être 'Fast and Easy', une session d'endurance d'environ une heure à 176 watts (~65% de FTP). **Je l'ai manqué**, mais elle est tout de même **coché comme réalisée**

(en extérieur) sur Zwift. Sans doute une mauvaise manip de ma part (on peut cocher/décocher pour indiquer que la séance a été faite), car ce n'est pas le cas pour la séance *Wild Starts* de la semaine 0 que j'ai manqué.



Séance d'endurance

Wild Starts (Séance 3 semaine 1)

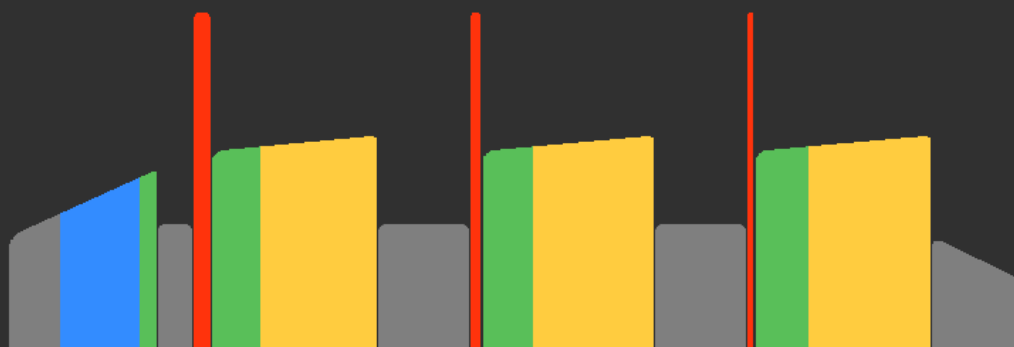
J'ai un peu **sous estimé cette séance**, dont le but est de nous préparer aux départs rapides des courses. N'ayant pas de problèmes à encaisser les départs, je m'attendais à une séance relativement facile.



Wild Starts



LE 11/12/2020



11/11

33.5 km

DISTANCE

0:55

DURATION

673

Kcals
UNDO

Mais le premier intervalle à **150% de FTP sur 1 minute** (soit à 430 watts dans mon cas) m'oblige à flirter avec mon PPR ! Très dur, surtout qu'ensuite il faut enchaîner directement sur **9 minutes de SST**, arg !

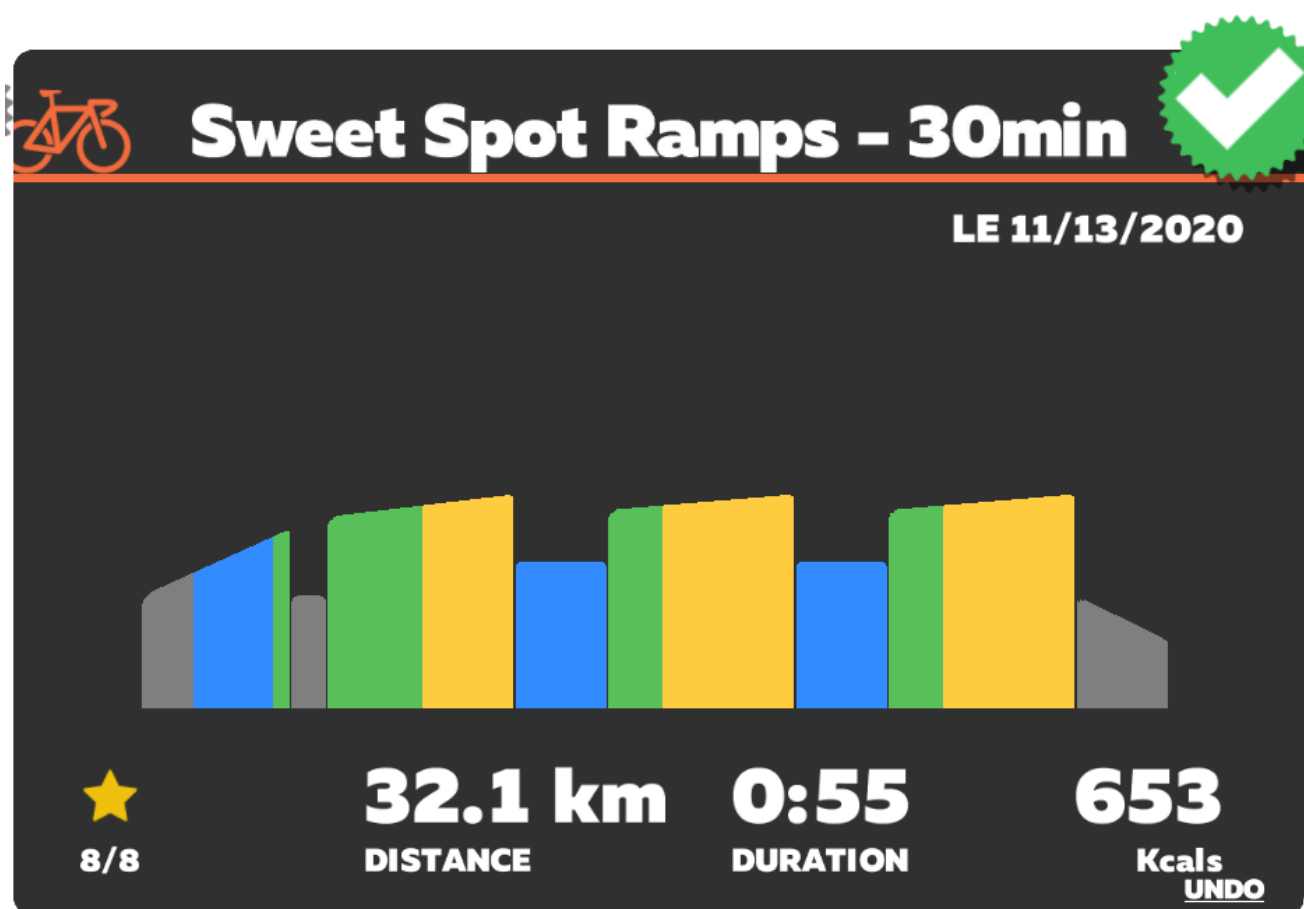
C'est ici, dès la fin du premier intervalle, que j'ai baissé le **bias à 95%** afin de coller à ma FTP réelle. Tout de suite les intervalles suivants seront plus simples, et le *sweet spot* vraiment ressenti en tant que tel, et non plus comme du seuil.

[Lien de l'exo sur whatsonzwitter](#)

Sweet Spot Ramps (Séance 4 semaine 1)

C'est à partir de cette séance que je pars sur la **bonne base de FTP** à 272 watts. Cette nouvelle séance de SST sera du coup plus simple que la précédente, même si la grande fatigue accumulée suite à plusieurs semaines de compétitions va rendre cette session laborieuse.

La **cadence imposée** (à 95 tr/min) sera également bien plus supportable que la dernière fois.



[Lien de l'exo sur whatsonzwift](#)

Watopia Volcano Circuit (Séance 5 semaine 1)

C'est toujours fatigué que j'aborde cette nouvelle séance. Cela va être **la plus difficile du plan jusqu'à présent**.

Il n'y a en effet **aucune récup pendant 40 minutes**, si ce n'est 4 micros intervalles de 20 secondes à 175 watts.

Au programme, une **simulation de course sur 'Volcano Circuit'**, un circuit plat comprenant 2 ou 3 faux plats.

La séance simule **4 tours du circuit**, commençant chacun avec un intervalle à **sub-PMA** d'une minute, 10 secondes à **PMA**, puis des alternances d'une à deux minutes entre **SST et seuil**. À la fin de chaque 'tour', on a droit à nos 20 secondes à 175 watts ☐.

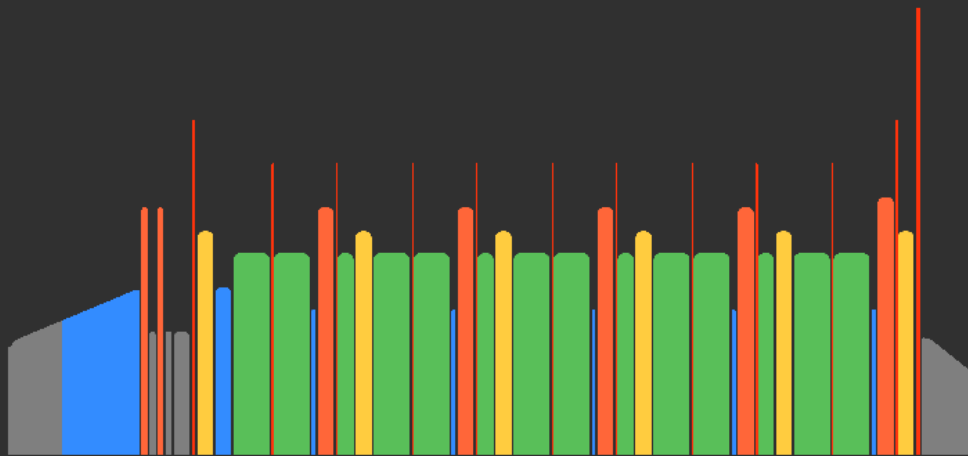
Je termine avec **255 watts sur 40' (4.44 w/kg)**, encore plus fort que la première séance de simulation de course en semaine 0, avec pourtant la FTP rabaissée ! J'imagine pas ce que ça aurait donné si j'avais laissé la FTP Zwift surestimée de 10 watts ☐.



Watopia Volcano Circuit



LE 11/15/2020



★
47/47

35.3 km
DISTANCE

0:53
DURATION

712
Kcals
UNDO

[Lien de l'exo sur whatsonzwift](#)

Semaine 2

La semaine prochaine (avec 5 séances) devrait suivre la même forme générale, avec peut-être des intervalles à PMA plus marqués. Une séance de 15/15 est également prévu, ça va être sport ☐.

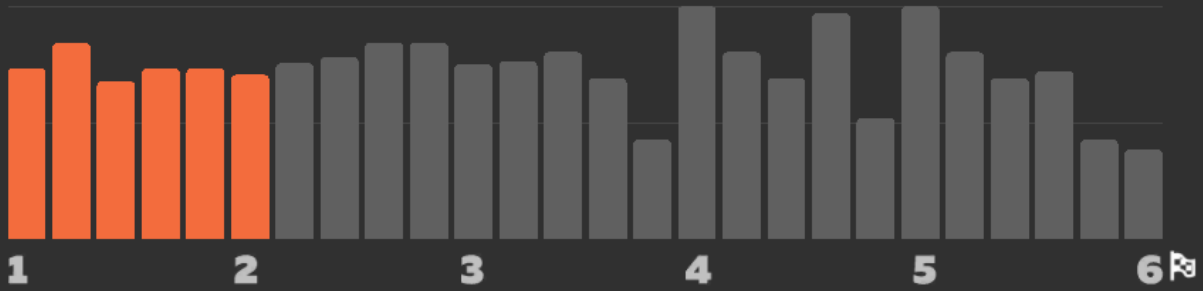
PLAN PROGRESS



6/26



112



TOTALS



175.3km
DISTANCE



4:42:02
DURATION



3556Kcal
ENERGY