

Plan d'entraînement Zwift Racing : Semaine 2

Alors que je viens de boucler la **semaine 2 du plan d'entraînement Zwift Racing**, il est l'heure de faire le bilan hebdo.

Au fur et à mesure, je saisis des choses qui m'avaient échappées, notamment dans la façon qu'ont les séances de se mettre en place.

Il faut dire que tout n'est pas très clair, même si une **FAQ** existe sur le site officiel : https://support.zwift.com/fr/cycling-training-plan-faq-Sys_LJpGH

Ainsi j'ai appris que contrairement à ce que j'écrivais dans [l'article de la semaine dernière](#), **un plan commence toujours le lundi !**

Et le but de la **semaine de préparation** (prep, ou semaine 0) va être de se synchroniser sur le lundi suivant. C'est sans doute pour cela que la première séance (*Wild Start*) que j'ai manqué n'a pas eu grande importance (il n'est mentionné nulle part que j'ai loupé cette séance).

Mais il y a encore des choses que je ne comprends pas, comme on le verra plus bas !

Watopia Hilly Forward (Séance 1 Semaine 2)

Pour faire cette séance (simulation de course), je suis allé rouler sur le circuit du même nom, afin de tenter de **'synchroniser' les intervalles avec le terrain** (surtout pour la montée du Hilly Kom). Ce n'est pas forcément évident puisque les temps de montées / descentes simulés par les intervalles à PMA sont génériques et prévu à des allures courses en peloton, mais en faisant quelques petits demi-tours juste au pied j'y suis à peu près arrivé !

Au menu du jour donc, des intervalles à **PMA d'une durée de 2 à 3 minutes**, c'est-à-dire en gros le temps d'ascension du KOM. De la 'récup' à allure **SST**, un ou deux **pics à PMA** pour simuler les faux plats, une vraie **récup d'une minute** et, originalité, **un petit 10/10 (x4)** pour imiter les 'hoops' (whoops?), c'est-à-dire la portion de route ondulée à 1 km de l'arrivée.

Le tout est à boucler 3 fois. J'avais un peu d'appréhension avant cette séance, car je ne travaille jamais (en dehors des courses) la PMA, surtout sur des intervalles de plusieurs minutes.

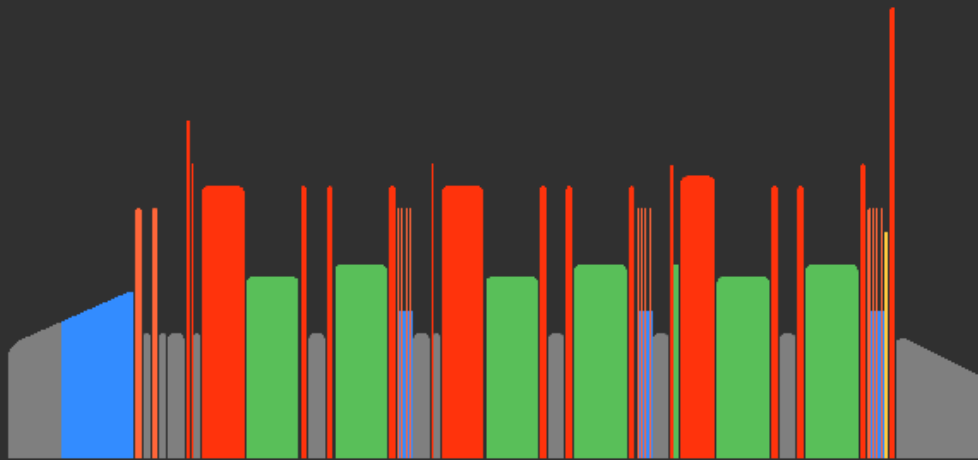
Mais je n'ai pas eu de soucis à boucler cette séance (**4.3 w/kg sur 42'**), malgré une course éprouvante la veille.



Watopia Hilly Forward



LE 11/18/2020



39/39

43.1 km

DISTANCE

1:10

DURATION

828

Kcals
UNDO

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

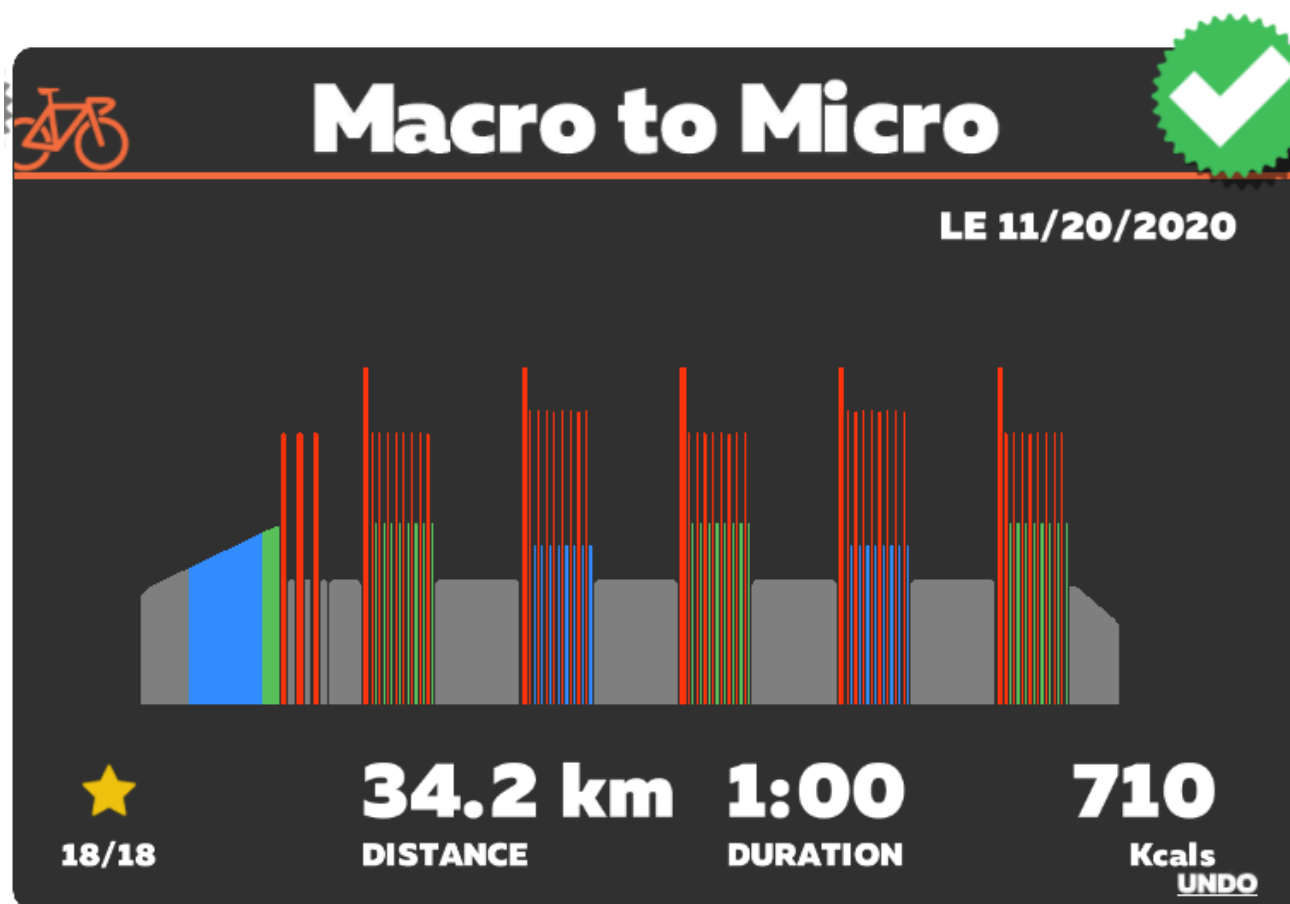
Macro to micro (Séance 2 Semaine 2)

Une séance toute nouvelle est au programme ce jour-là ; il s'agit d'efforts en **15/15 à PMA** (voir un peu au-delà, en Z6 d'après la description) avec deux difficultés supplémentaires : un **pré-effort de 30s à 150% FTP** et une **recup en Z2/Z3**. Cela rend la série de 15/15 un peu plus délicate, mais comme il n'y a que 8 intervalles, cela reste raisonnable.

Il y a en plus **5 minutes de vraies recup entre chaque série (x5)**, ce qui est plutôt rare dans ce plan d'entraînement jusqu'à présent ☐.

D'après la description, ce genre d'exo est destiné à **s'entraîner aux départs de Zwift**, mais de manière générale les intervalles en 15/15 sont idéals pour booster le niveau physique. En tout cas j'étais plutôt content d'avoir à travailler ce genre d'intervalles, ça me change tellement des longs efforts façon 'Xert' !

À noter qu'il est conseillé de **désactiver le mode ERG** pour cette séance, étant donné qu'en 15 secondes le changement de résistance n'a pas vraiment le temps de se mettre en place.



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

Sweet Spot Ramps (42 min) (Séance 3 Semaine 2)

Il s'agit de la **3e et dernière séance de SST du plan**. Les deux précédentes ne contenaient que 30 minutes d'efforts (3×10'), et ici on passe à **42 minutes (3×14')**.

Comme précédemment, la difficulté (en tout cas pour moi qui ne tourne pas vite les jambes), est de maintenir la **cadence à 95 tr/min**.

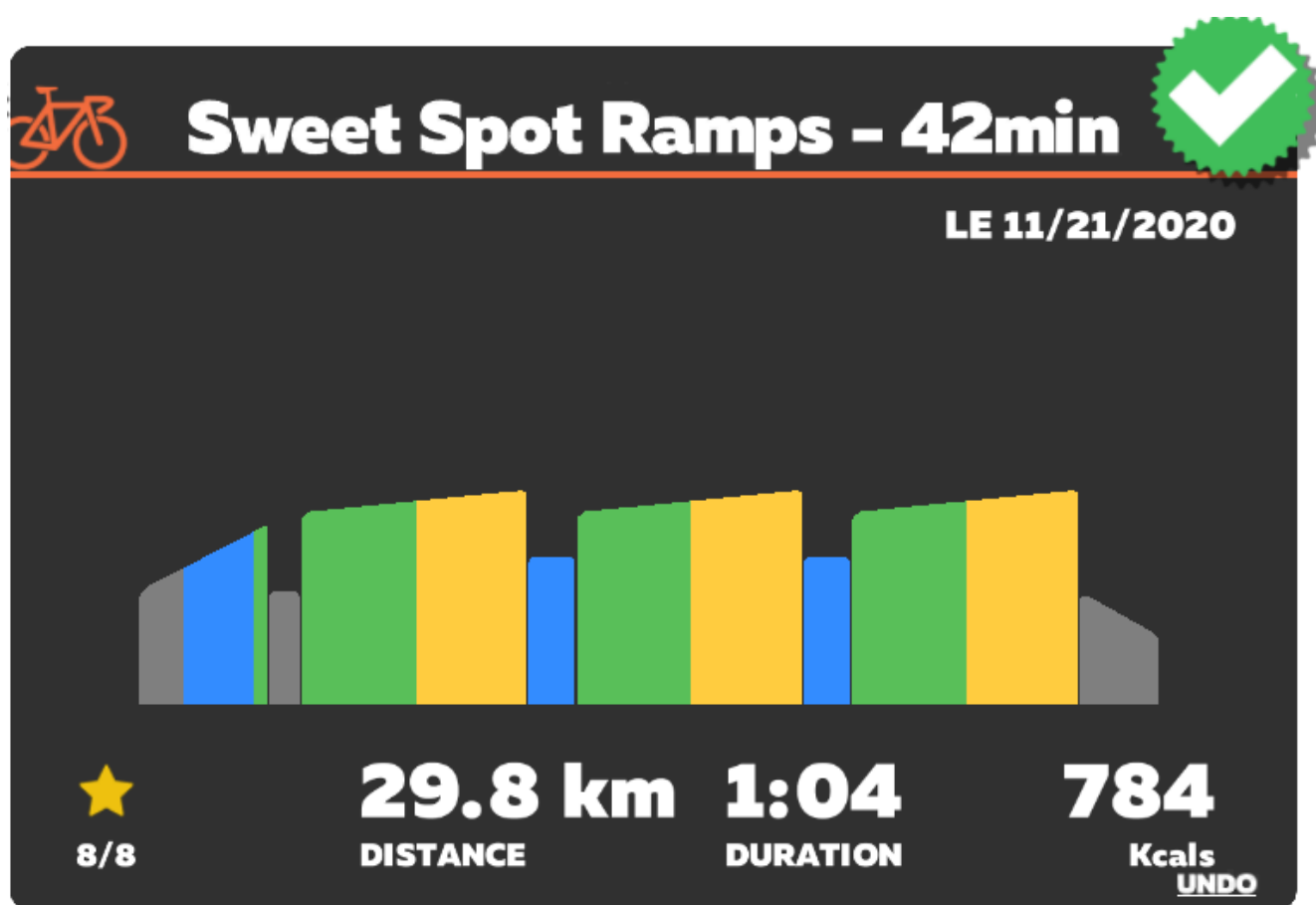
J'ai eu vraiment du mal à maintenir cette cadence tout au long de l'exo (j'ai même cédé sur le 3e intervalle, que j'ai entamé à seulement 80/85 tr/min), mais sinon le niveau de puissance en lui-même correspond bien au ressenti du Sweet Spot (c'est-à-dire entre tempo et seuil). C'est une allure qui est un peu au-dessus du ressenti 'confortable', surtout sur la durée.

Il est d'ailleurs conseillé (via les messages qui s'affichent régulièrement pendant la séance) de **vérifier son cardio** à plusieurs reprises. Un niveau de puissance à SST bien maîtrisé devrait générer une **faible dérive cardiaque**. Cela veut dire que sur le 3e intervalle, le rythme cardiaque moyen devrait être proche de celui du premier (il est indiqué 5% d'écart au max). Si ce n'est pas le cas, c'est qu'il faut renforcer son entraînement dans cette zone (ou que l'on a mal estimé sa FTP).

J'obtiens 155 pulses sur le 1er intervalle, 157 sur le 2e et 158 sur le 3e, donc je suis bien dans les clous ! J'ai par contre remarqué qu'entre le début des intervalles et la fin,

j'ai une bonne dizaine de pulsations d'écart, ce qui me semble normal sur un effort qui n'est pas de l'endurance.

Au final une séance relativement simple mais comme toujours 'laborieuse', ce qui est la définition même du Sweet Spot! Cela me donne 4 w/kg sur 47'.



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

Takin' It Easy (Séance 4 Semaine 2)

Pour une fois, je vais faire l'exercice d'endurance du plan ☐. J'ai en effet pas mal de fatigue accumulée, je ne me sens pas

de me lancer dans une course, et la prochaine séance d'intensité n'est pas encore disponible.

Au programme, **50 minutes en Z2**, à 190 w. Les 20 premières à cadence libre, et les 30 suivantes alternées de cette manière : **1 minute à 110 tr/min et 2 minutes à 85 tr/min.**

Autant dire que même si le niveau de puissance est faible, la séance ne sera pas de tout repos ! Mais c'est bien, ça me force à ré-apprendre à tourner les jambes.

Les messages vont également insister sur le fait de **tenir une position 'aero' mains en bas du guidon**. C'est vrai qu'en faisant énormément de home trainer, on peut perdre l'habitude d'une bonne position sur son vélo, et une séance facile en Z2 peut être l'occasion de faire quelques rappels.



Takin' It Easy



LE 11/22/2020



4/4

34.9 km

DISTANCE

1:03

DURATION

657

Kcals
UNDO

Quand placer cette séance?

De ce que j'ai compris, cette séance est disponible dès le début de semaine, et c'est à nous de choisir quand la faire, en fonction de notre état de fatigue, ou disponibilité.

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

London Classique (Séance 4 Semaine 2) : séance loupée !

Ça fait encore partie des choses que je ne comprends pas ! En effet cette séance devait être **débloquée dimanche à 21 h 09**

(sur quoi se base Zwift pour déterminer cet horaire ?), pour être complétée dans la nuit de dimanche à lundi à 3 h du mat (horaire de passage des jours sur Zwift) !

Autant dire **impossible à faire**, même si j'ai l'habitude de faire du home trainer assez tard (je termine souvent vers 21h/21h30 mes séances).

Voici la capture de *companion* hier soir:

2° ... 4G 82% 19:43

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Zwift Racing

SEMAINE 2/6

SEMAINE 1

SEMAINE 2

| | | | |
|--|-----------------------------------|--------|---|
| Terminé | 🚲 Watopia Hilly Forward | 🕒 0:56 | ✅ |
| Terminé | 🚲 Macro to Micro | 🕒 0:58 | ✅ |
| Terminé | 🚲 Sweet Spot Ramps - 42min | 🕒 1:03 | ✅ |
| Disponible à 09:09 PM | 🚲 London Classique | 🕒 0:56 | |
| Doit être fini dans 07:17:02 | 🚲 Takin' It Easy | 🕒 1:03 | |

SEMAINE 3

| | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|--------|--|
| Disponible lun. matin | 🚲 Watopia Hilly Reverse | 🕒 0:57 | |
| Disponible lun. matin | 🚲 Easy Progress | 🕒 1:00 | |
| Disponible mar. matin | 🚲 Arise | 🕒 0:52 | |
| Disponible mer. matin | 🚲 Mend | 🕒 0:33 | |

où on voit bien que la séance ne sera dispo qu'à 21 h 09. Puis celle de ce matin, où l'on voit que la séance est expirée :

| SEMAINE 2 | | |
|-----------|---|---|
| Terminé | ⌘ Watopia Hilly Forward 🕒 0:56 | ✓ |
| Terminé | ⌘ Macro to Micro 🕒 0:58 | ✓ |
| Terminé | ⌘ Sweet Spot Ramps - 42min 🕒 1:03 | ✓ |
| Terminé | ⌘ Takin' It Easy 🕒 1:03 | ✓ |
| Expiré | ⌘ London Classique 🕒 0:56 | |

Est-ce que le fait d'avoir tardé à faire la séance d'endurance a bloqué la séance 'London Classique' ? C'est quelque chose qu'il faudra que je comprenne pour éviter que cela ne se reproduise !

Heureusement la séance n'était pas trop intéressante, mais elle aurait été épuisante je pense, avec plus de **40 minutes d'alternances en PMA/tempo et SST sans la moindre récup !**

[La séance sur WhatsOnZwift](#)

Semaine 3

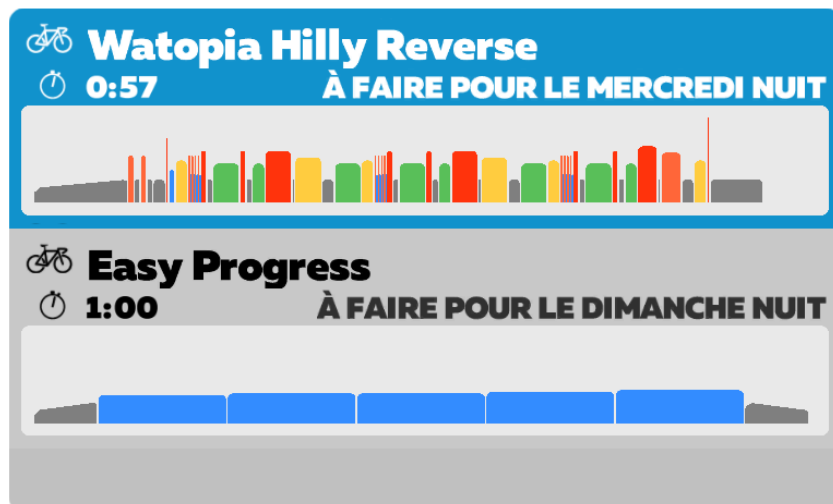
Cette semaine, on entre à mi-plan et c'est **l'occasion de lever le pied** avec un volume et des intensités réduites (3 h 20 dont 1 h d'endurance et 30 minutes de récup) :

PROCHAIN



Zwift Racing
SEMAINE 3/6

This week is a regeneration week where we'll scale back the intensity and volume, but still do 1 race simulation for good measure!



[Afficher tout le plan](#)

PAS MAINTENANT

S'ENTRAÎNER

Bon, pour moi ce sera un peu différent car je ne compte pas réduire mon volume, et je compte toujours prendre part à quelques courses ☐.

Bilan semaine 2 :

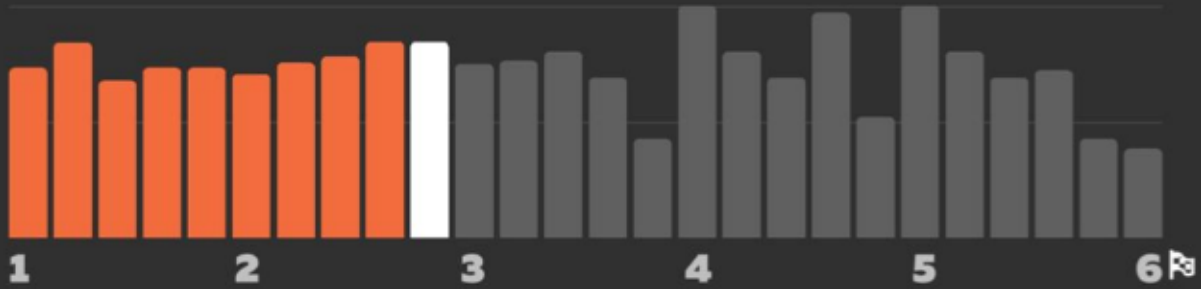
PLAN PROGRESS



10/26



181



TOTALS



317.2km
DISTANCE



9:00:24
DURATION



6535Kcal
ENERGY