

# PLAN D'ENTRAINEMENT ZWIFT RACING : SEMAINE 3

La semaine dernière j'atteignais la **mi-plan** du *Zwift Racing plan*. C'était **une semaine de 'récup'** avec seulement 3h20 de programmé en 4 séances, dont une de récup et une d'endurance.

Contrairement à ce que j'écrivais [la semaine dernière](#), j'ai à **peu près respecté le plan** et, à part la traditionnelle course WTRL du mardi, je n'ai pas rajouté de séance à ce qui était prévu !

Je ressentais en effet le besoin de faire une pause, ayant du mal à retrouver de bonnes sensations depuis quelques jours. C'est donc pas plus mal que le plan m'ait 'forcé' à faire un petit break au niveau des intensités, chose que je ne fais quasiment jamais ☐.

Par contre j'ai rallongé (comme toujours) un peu les séances, avec de l'endurance de base histoire de faire un peu de volume (7h15 hebdo au total).

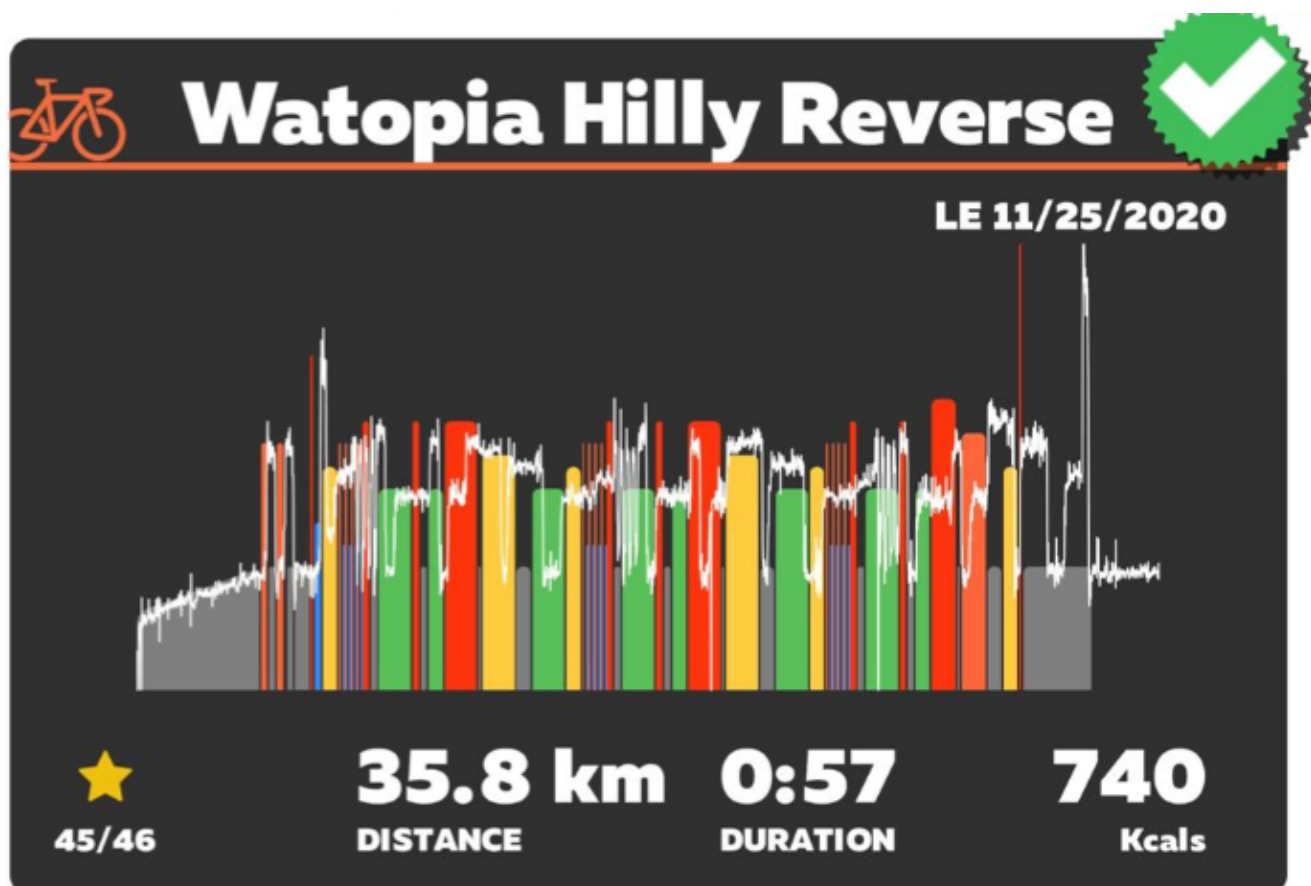
## Watopia Hilly Reverse (Séance 1 semaine 3)

Une séance qui ressemble (forcément) à 'Watopia Hilly Forward' de la semaine dernière : **trois intervalles à PMA relativement 'longs'**. Un poil plus courts que la dernière fois (2 minutes

vs 2 minutes 30), mais avec un enchainement de **2 minutes au seuil**, au lieu de SST. Et toujours les minis intervalles de 10/10 à PMA.

Cela donne un exo très compliqué, surtout avec des sensations qui ne sont pas tops. Au final une moyenne d'un peu plus de **4.3 W/kg sur 43'**, donc toujours du niveau de ce que je fais en course !

Mais après ça je peux souffler : ce sera la seule séance 'compliquée' de la semaine ☐.



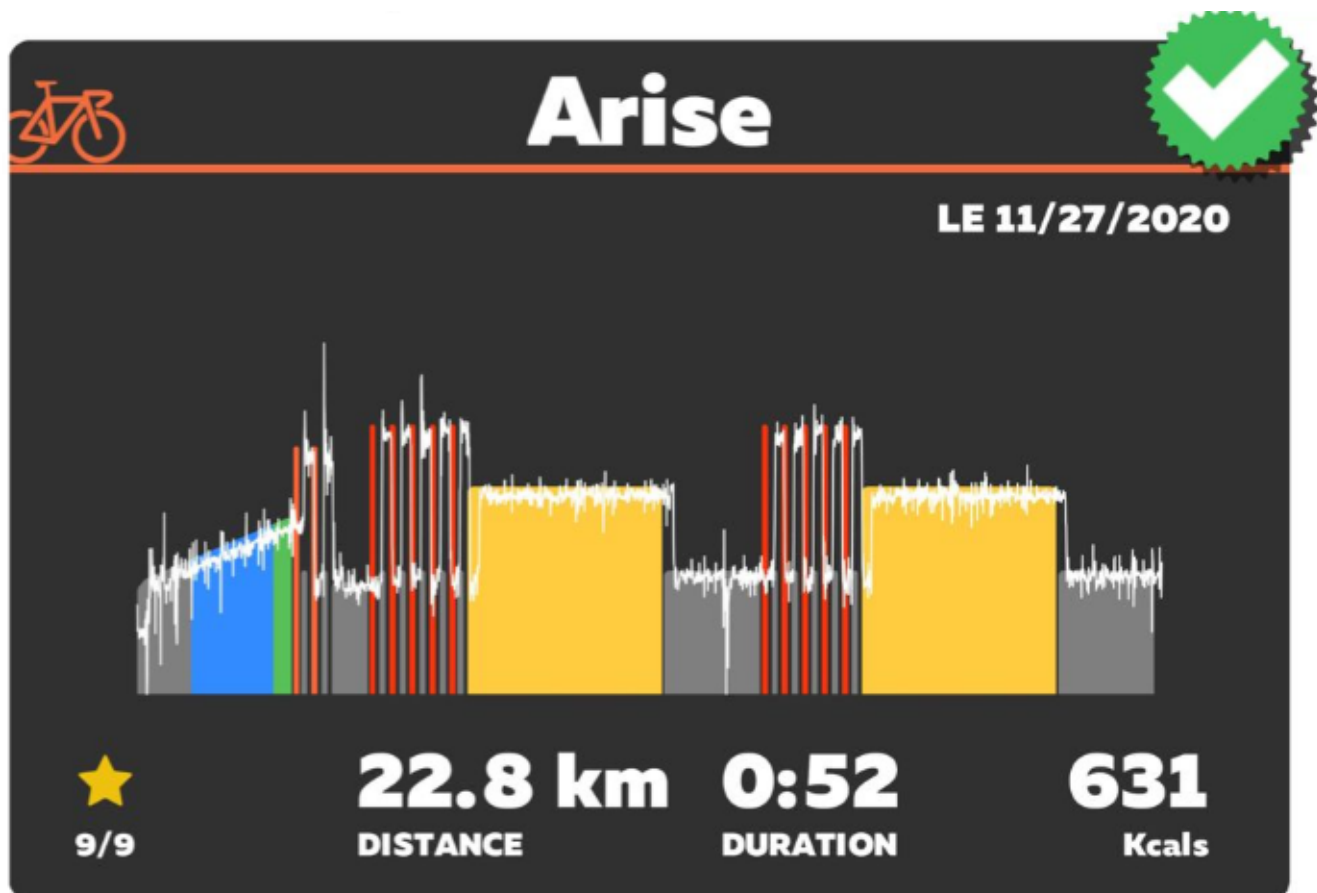
[Lien de l'exo sur WhatsonZwift](#)

# Arise (Séance 2 semaine 3)

Une séance originale, même si elle ressemble un peu à du Sweet Spot.

On commence par **5x 30/30**, puis on enchaîne directement sur **10' à 92% de FTP (Z4)**. On est sur un niveau de puissance tout de même relativement haut, mais ça passe facilement sur cette durée de seulement 10 minutes. La **cadence imposée à 90 tr/min** ne m'a pas trop dérangé, moi qui tourne peu les jambes et n'aime pas trop avoir de consigne en ce sens ☐.

Après une récup de 5 minutes, on rempile une seconde fois. Le tout est plutôt bien passé, avec 4 W/kg sur 40'.



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

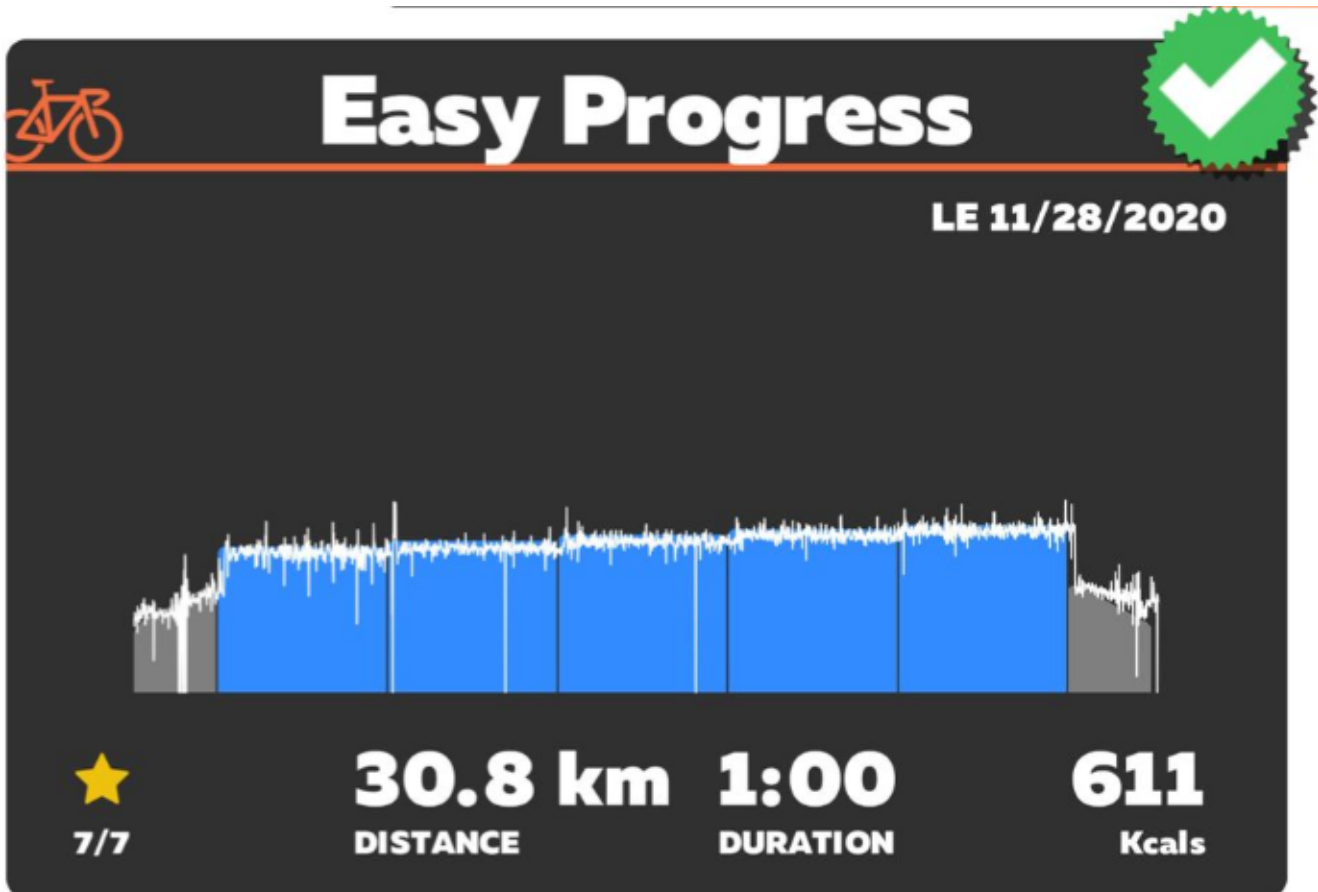
## Easy Progress (Séance 3 semaine 3)

Sur la chronologie de WhatsOnZwift, c'est la deuxième séance de la semaine, mais comme je l'évoquais la semaine dernière **on est libre de la placer quand on veut.**

J'ai souhaité placer les deux séances les plus faciles en fin de semaine afin de vraiment ralentir le rythme et **surcompenser en prévision de la semaine 4**, qui s'annonce compliquée.

La séance du jour est **une séance d'endurance** découpée en blocs de 10 minutes, évoluant de 65% de la FTP (et cadence de 75 tr/min) à 75% de FTP (et cadence de 95 tr/min).

Une séance facile donc, mis à part pendant le dernier intervalle à 95 tr/min, car **j'ai toujours autant de mal à tourner les jambes.** Ce plan devrait m'aider à élever ma cadence de base, même si je reste dubitatif sur l'intérêt de tourner les jambes rapidement.



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

## Tourner les jambes vite... pas convaincu !

En effet, la 'mode' de la vélocité ne présente d'intérêt que dans de rares cas : limiter le 'toxinage' des jambes (et donc mieux récupérer) lors de compétitions longues, ou de courses à étapes. Cela concerne peu de monde. Le cycliste lambda, que ce soit en ultra-distance (longue durée mais faible intensité) ou en compétition amateur (haute intensité mais course courte et à raison d'une course par semaine) ne rentre pas dans ce cas de figure.

Je ferais sans doute un article à ce sujet, mais alors qu'il existe des études qui démontrent que la cadence naturelle se

situé autour de 60 à 80 tr/min, une sorte de religion s'est mise en place (merci Armstrong !) avec comme dogme de tourner les jambes à 95 tr/min. Cela me semble contre-productif, avec une augmentation inutile du rythme cardiaque et une gestuelle pas toujours maîtrisée, pouvant être source de microtraumatismes. D'ailleurs depuis que j'ai mes pédales Assiomas qui mesurent le pourcentage d'efficacité du coup de pédales, je constate que je suis bien plus efficace lorsque je pédale en force (95 à 100% d'efficacité) que lorsque je mouline (85 à 90%).

On peut même pas me reprocher de n'avoir essayé : j'ai longtemps tourné les jambes à haute cadence, victime comme tout le monde de la mode Armstrong au tournant des années 2000. Je les tourne bien moins vite aujourd'hui, mais je suis pourtant bien plus puissant (et alors que j'ai pris 20 ans dans la face) ☹️ !

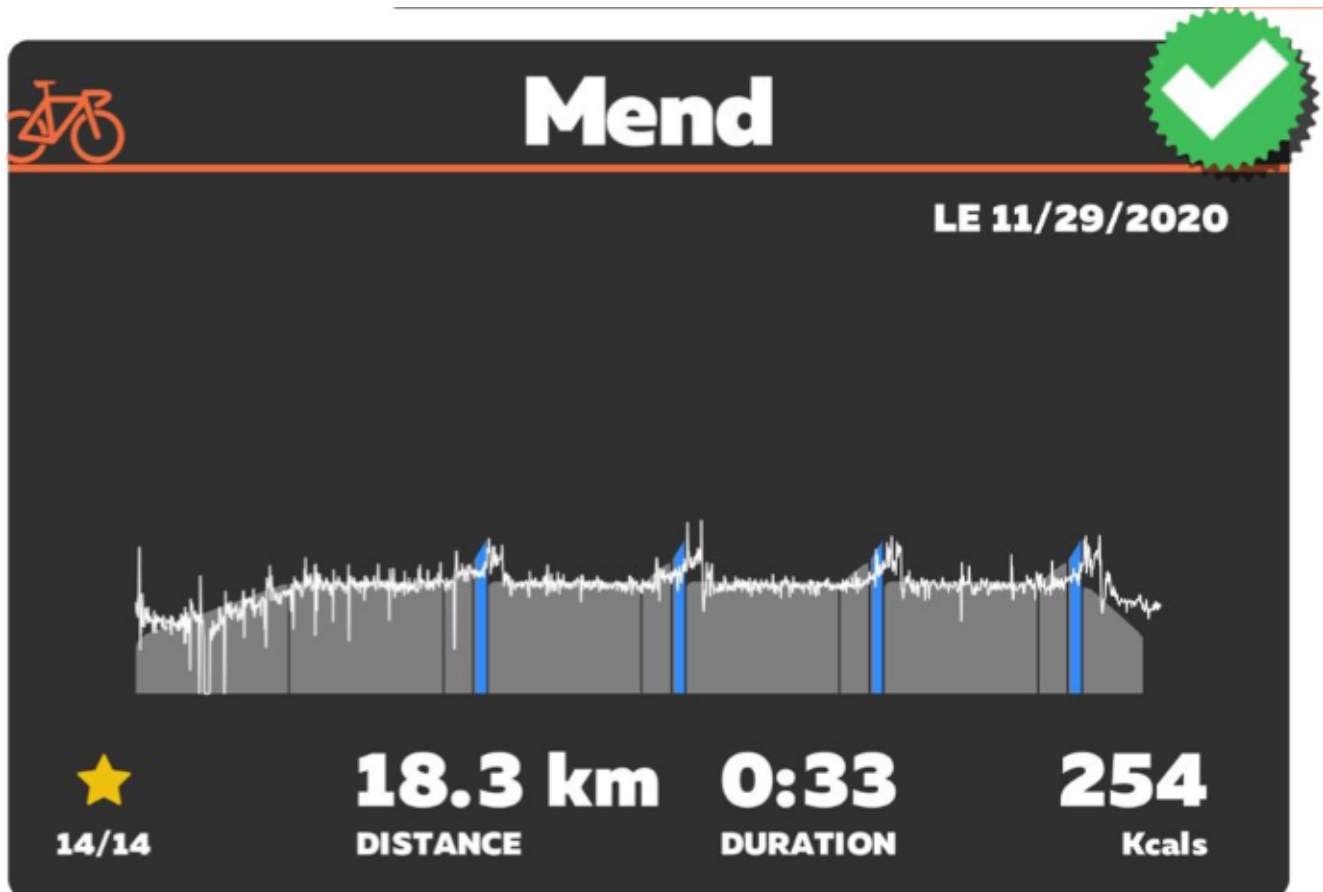
## Mend (Séance 4 semaine 3)

Première véritable séance de **récupération** du plan Zwift Racing, Mend vient clore une semaine plutôt calme pour préparer la dernière partie du plan.

Au programme, 26 minutes à **50% de la FTP et à une cadence de 95 tr/min** entrecoupé toutes les 5 minutes d'1 min 30 d'augmentation de la cadence (jusqu'à 110 tr/min !) et de la puissance (jusqu'à 70% FTP).

Une séance certes facile sur le plan de la puissance, mais comme toujours rendue pénible par une cadence imposée ! De

plus je traîne depuis plusieurs semaines des gênes articulaires dues au passage aux pédales Assioma (différence de Q-factor, c'est-à-dire écartement différent de mes anciennes pédales), ce qui complique un peu les choses.



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

## Progression du plan

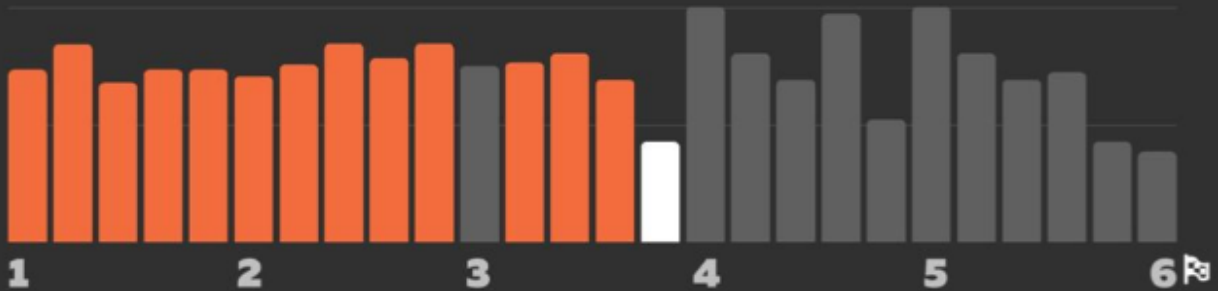
# PLAN PROGRESS



14/26



256



## TOTALS



424.9km  
DISTANCE



12:24:18  
DURATION



8771Kcal  
ENERGY

## Semaine 4

La semaine prochaine devrait être **la plus délicate du plan** ! Elle comporte notamment la séance de simulation de course de **Volcano Climb** dont les 2 intervalles rapprochés de 3 et 4 minutes à PMA devraient me faire flirter avec mon CP8 à CP10 ☐.

Il y aura aussi la séance **Crit City** qui s'annonce épique avec de nombreux intervalles en Z5/Z6 ☐.