

# Plan d'entraînement Zwift Racing : Semaine 4

La quatrième semaine du plan Zwift Racing s'annonce **'solide'** (□). Même si au niveau des TSS elle est à égalité avec la semaine 2, elle propose notamment une séance avec des intervalles 'longs' (3 à 4 minutes enchainées) à 115% de FTP qui va nécessiter de flirter avec ses propres limites.

Au total **cinq heures d'exercices étaient au programme, en 5 séances**. Tout comme la semaine dernière, au vu de la difficulté proposée et de la fatigue accumulée depuis plusieurs semaines j'ai dû respecter à peu près le plan sans trop en rajouter. Seule entorse, ma participation au **'Nations Challenge'** (sorte de championnat du monde des nations) en toute fin de semaine, qui fera l'objet d'un article dédié.

Voyons maintenant en détail comment cette semaine 4 s'est déroulée !

## Volcano Climb Forward (Séance 1 semaine 4)

Cette séance (simulation de course sur le circuit du Volcan) était un peu **l'épouvantail du plan** : comme mentionné plus haut, il faut être capable d'encaisser **3 minutes, puis 4 minutes à 115%** de FTP, chacun de ces intervalles étant seulement séparé d'une minute à FTP!

Pour corser le tout, l'intervalle de 4 minutes se termine par 30 secondes à 150% de FTP, et il faudra faire cela deux fois au cours de la séance !

De prime abord, on sait qu'il va falloir aller puiser au plus profond de ses réserves. J'ai même calculé le truc pour savoir si cela allait me faire battre un record sur 8 minutes :

$$\text{Moyenne sur les 8 minutes} = (1.15 \cdot 3 + 1 + 1.15 \cdot 4 + 1.5 \cdot 0.5) / 8.5 = 1.152 \text{ FTP}$$

C'est-à-dire en effet pas très loin de mes meilleurs CP8, qu'il faudra réaliser deux fois.

Je me suis donc **préparé comme pour une course** : bonne récup les jours précédents, échauffement avant de lancer l'exo, boisson de l'effort...

Finalement, ce fût **'presque' plus simple que prévu**. Attention, ça reste une séance très dure (j'y ai fait mon **10e meilleur CP8**), pour laquelle il faut s'accrocher au mental, mais j'y suis malgré tout arrivé, alors que ce type d'intervalles est clairement mon point faible.

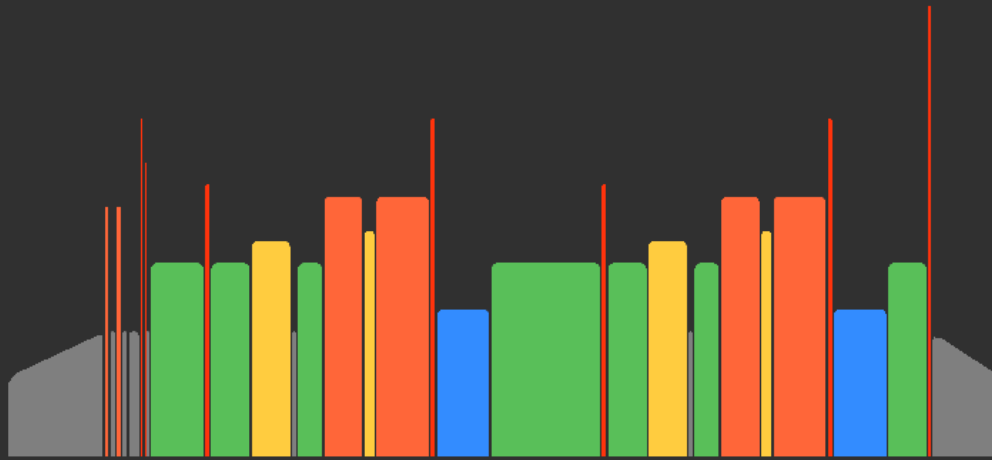
Le gros de la séance, concentré sur 38 minutes m'a donné une moyenne de 4.6 W/kg. Dire que la semaine prochaine cette séance est à nouveau au programme ☐.



# Volcano Climb Forward



LE 12/1/2020



31/31

**29.3 km**

DISTANCE

**1:37**

DURATION

**1164**

Kcal  
UNDO

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

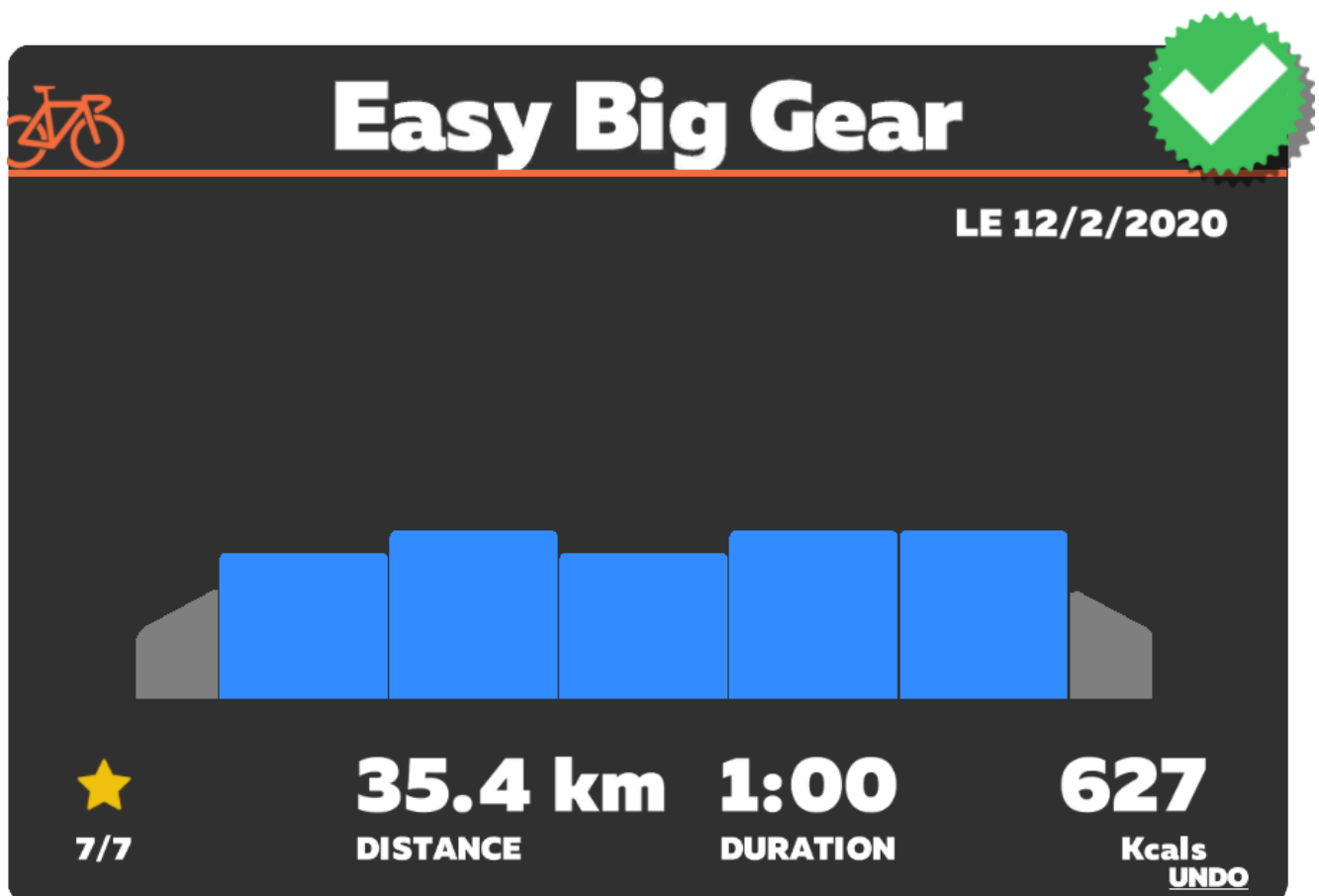
## Easy Big Gear (Séance 2 semaine 4)

Le lendemain, une séance d'endurance avec travail de 'force' est au programme : des intervalles variant entre 65 et 75% de la FTP, avec cadence imposée à 75 et 90 tr/min.

J'ai enfin droit à un exo avec du travail de 'force' (je mets les guillemets car à 75 tr/min on reste en cadence assez élevée) ! Cela aurait dû être une séance agréable, et pourtant, malgré une zone de travail en I2, ce fut ma **séance la plus pénible de la semaine**. Sans doute à cause de la fatigue de la veille, et également car je traîne depuis

quelques semaines des soucis de douleurs aux genoux.

Ce genre de session reste intéressante pour **établir des références de cardio en endurance** : il permet de mesurer les ratios de puissance/cardio en Z1/Z2 (donc son niveau de forme de base) avec en plus ici l'influence de la cadence (en plus d'une éventuelle dérive cardiaque). Pour ceux qui comme moi ne font que peu d'endurance sur home trainer, c'est à noter.

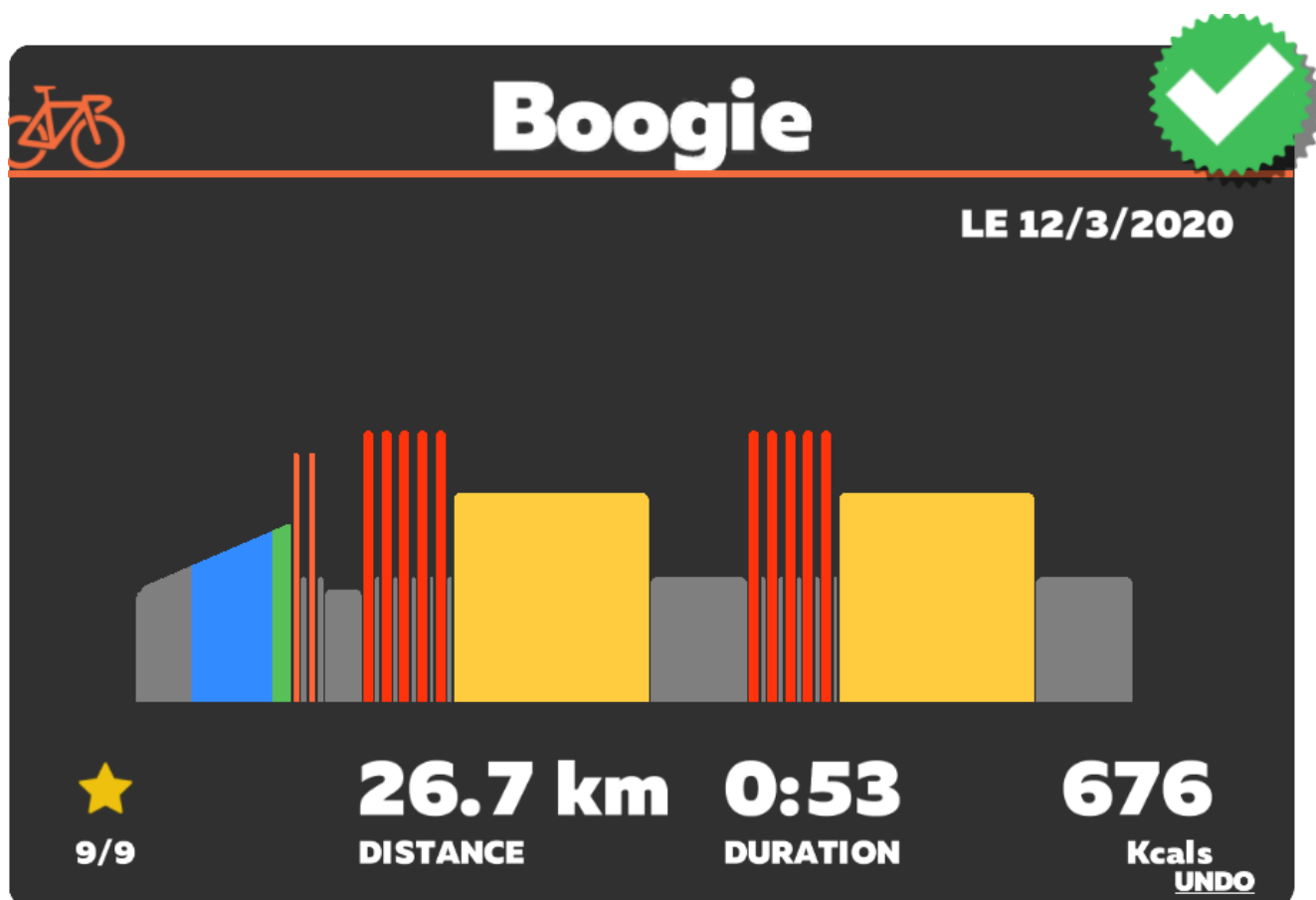


[Lien de l'exo sur WhatsOnZwift](#)

**Boogie (Séance 3 semaine 4).**

Cette séance est à peu près la même que 'Arise' de la semaine dernière. C'est-à-dire **deux efforts de 10 minutes à 92% de FTP**, précédé par une série de **5x 40/20** à 120% de FTP (au lieu de 30/30).

C'est un **travail en zone 4**, un poil au-dessus du SST, donc un niveau de puissance plutôt difficile à maintenir. Mais comme pour la semaine dernière, la durée de seulement 10 minutes rend la séance tout à fait supportable, même si ça reste laborieux (4.15 W/kg sur 37').



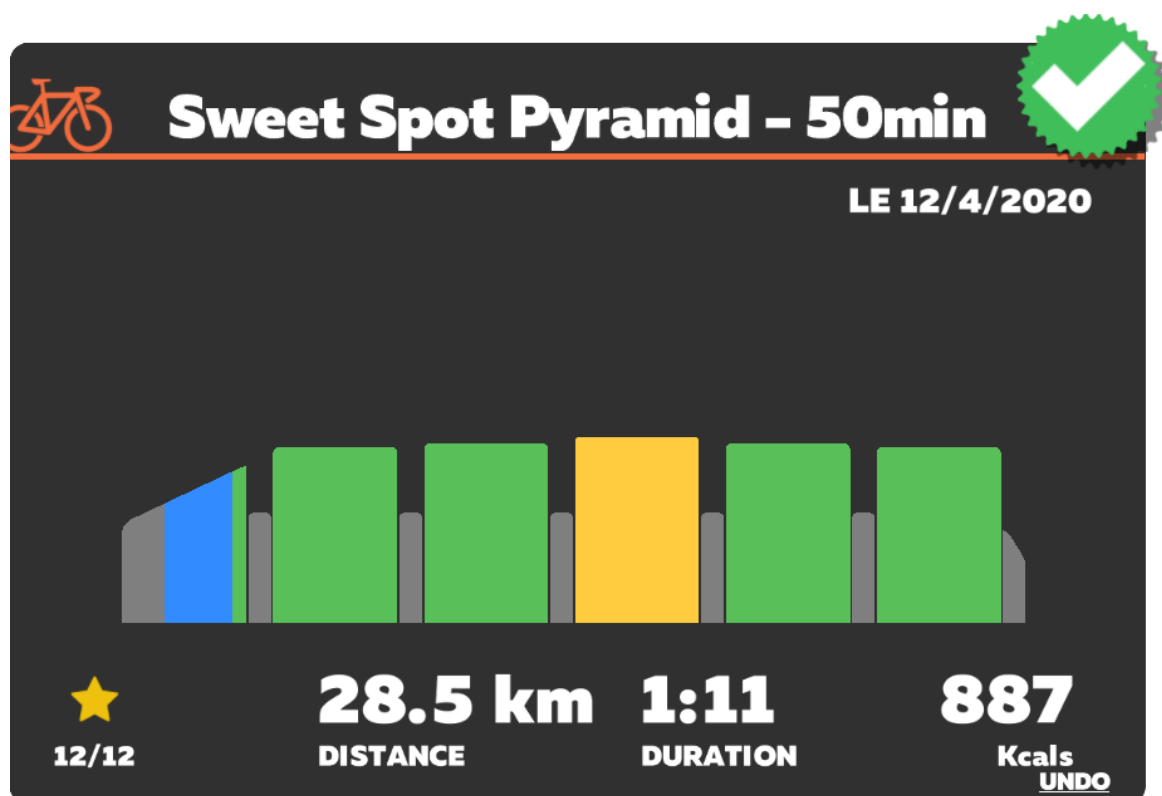
[Lien de l'exo sur Whats0nZwift](#)

# Sweet Spot Pyramid – 50 min (Séance 4 semaine 4)

Il s'agit du **plus long exercice de SST du plan**, avec **5 intervalles** pour un total de **50 min** dans cette zone. Le terme pyramide illustre le fait que les intervalles (de durée de 10 minutes chacun) sont croissants, puis décroissants en termes de puissance.

On part ainsi de **88% de FTP** pour monter à **93%** et inversement. La **cadence** est imposée, alternant entre 85 et 90 tr/min.

Un exo de SST qui ressemble aux précédents : rien de compliqué au niveau du cardio, mais laborieux sur la longueur ! Je le termine à 3.9. W/kg sur les 59' du cœur de la séance.



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

## **Crit City Downtown Dolphin (Séance 5 semaine 4)**

Deuxième **simulation de course** de la semaine, j'aurais bien aimé pouvoir la faire sur le circuit en question (Crit City), mais celui-ci n'est accessible que lors d'événements.

Sur le papier, cette séance peut faire peur avec une **succession de blocs rouges à PMA**. Mais ceux-ci sont très courts (10 à 15 secondes), et la séance en elle-même, hors échauffement et retour au calme **ne dure que 25 minutes**.

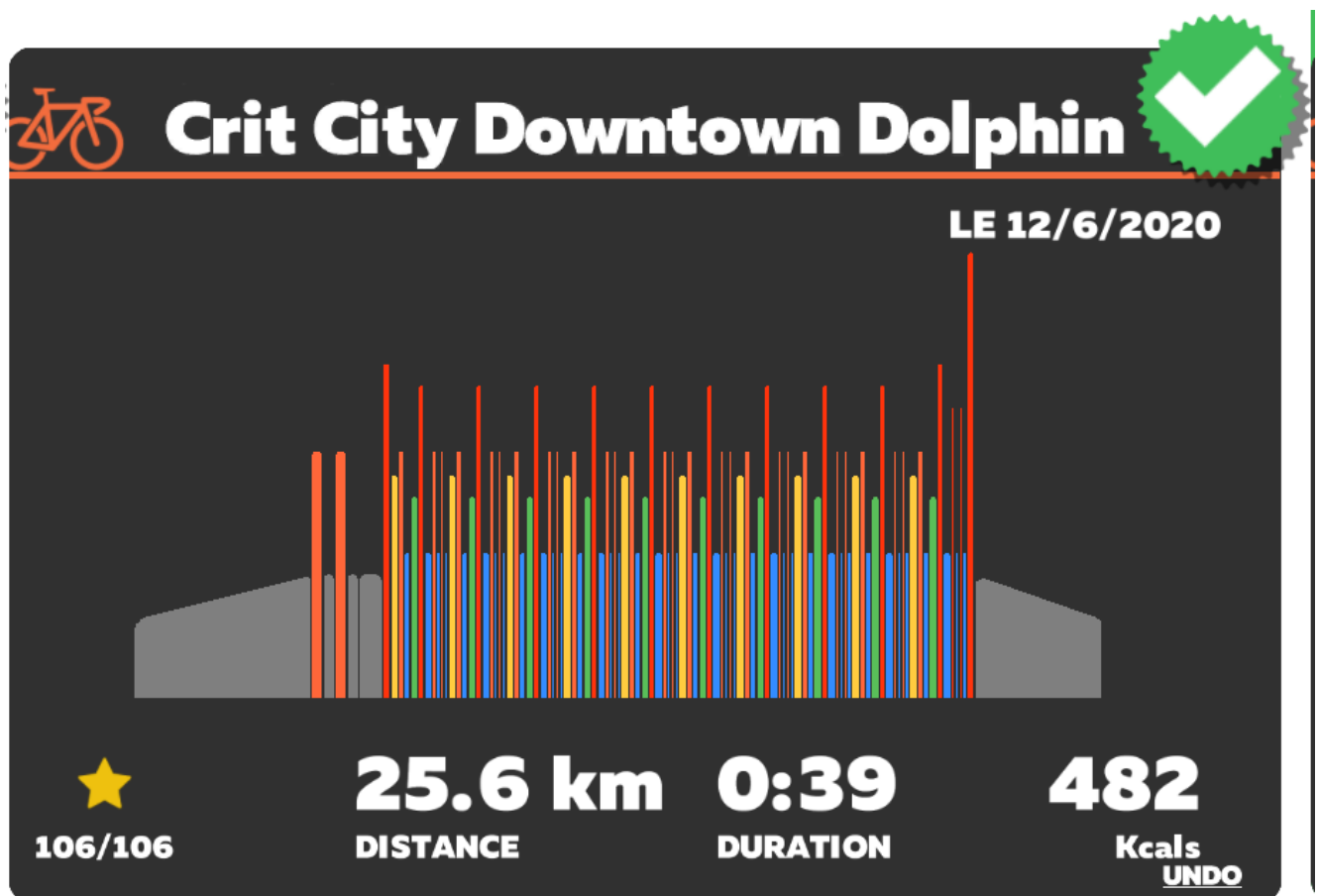
Il est conseillé de **désactiver l'ERG** pour cet exo : en effet les intervalles ne dépassent jamais les 20 secondes, ce qui est trop juste pour laisser le temps à la résistance du home trainer de s'adapter.

Il y en a tout **106 intervalles** (!), ce qui représente bien le genre d'efforts qui ont lieu lors des critériums de Crit City: des attaques incessantes, une course nerveuse, un faux-plat passé au sprint avec relance au sommet, etc..

En tout, **10 tours de circuits sont simulés** pendant cette séance. Comme je le disais plus haut, cela c'est plutôt bien passé, les efforts à PMA ou I6 ne durent que 10 à 15 secondes. Il faut juste être capable de bien encaisser les répétitions, et surtout être très attentif aux changements de rythme

incessants.

Au final cela m'a donné 4.6 W/kg en NP sur 25', ce qui est moins que ce que je pensais pour une séance aussi rythmée !



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

## Progression du plan

La semaine la plus 'compliquée' est passée ☐. **Les sensations sont allées crescendo au fil de la semaine**, ce qui fait du bien alors que j'ai l'impression d'être 'collé' depuis plusieurs semaines. Comme je le constate maintenant depuis 2



ans d'entraînements intensifs sur Zwift, je me sent mieux lorsque j'augmente ma charge d'entraînement. À moins que ce soit la semaine de 'récup' qui m'ait permis de récupérer un peu ?

Ainsi la séance de 'Crit City' m'a servi d'échauffement pour la course du 'Nations Challenge' que j'ai enchainé immédiatement, avec de bonnes sensations !



## Semaine 5

Avec 4 h et 4 séances, la charge diminue pour cette cinquième semaine. Mais ce ne sera pas de la promenade, avec notamment la simulation du circuit du Volcan une nouvelle fois au

programme ☐. Ce sera un bon test afin de voir si je suis vraiment capable de reproduire les niveaux de puissance atteint cette semaine. Mentalement, avec le retour de bonnes sensations, je m'en sens déjà plus capable qu'il y a 7 jours.

Il s'agira (déjà !) de la dernière vraie semaine du programme, car la semaine qui suivra ne comprendra que deux séances 'pré-course' (une récup, un déblocage). Il sera alors l'heure de faire le bilan avant les fêtes ☐ .