

Plan d'entraînement Zwift Racing : Semaine 5

Après une **semaine 4 compliquée** mais plutôt bien encaissée, place à la **dernière semaine du plan** ! En effet la semaine prochaine il n'y aura que deux minis-séances au programme, mais on y reviendra plus bas.

Le **volume baisse un peu** cette semaine (4 h contre 5 la semaine précédente), mais les intensités sont toujours présentes. Le but est de d'amorcer une surcompensation (*tapering*), comme l'indique l'intitulé :



Zwift Racing
SEMAINE 5/6

Another tick up in intensity this week, but a little less volume as we taper slightly.

Évidemment, **je ne me suis pas contenté de 4 misérables heures d'entraînement** ☐, j'ai donc complété par beaucoup d'endurance pour arriver à faire mon volume habituel d'une dizaine d'heures.

Pas de course au programme par contre, pour ne pas trop puiser dans mes réserves, et aussi parce qu'à cette période de l'année il est temps de laisser un peu le corps (et l'esprit) récupérer d'une longue saison indoor.

Volcano Climb Forward (Séance 1 Semaine 5)

Même séance que [la semaine dernière](#) et, devant son **extrême difficulté** (CP8 proche des records, à faire deux fois), même préparation. C'est-à-dire arriver le plus frais possible, autant physiquement que mentalement.

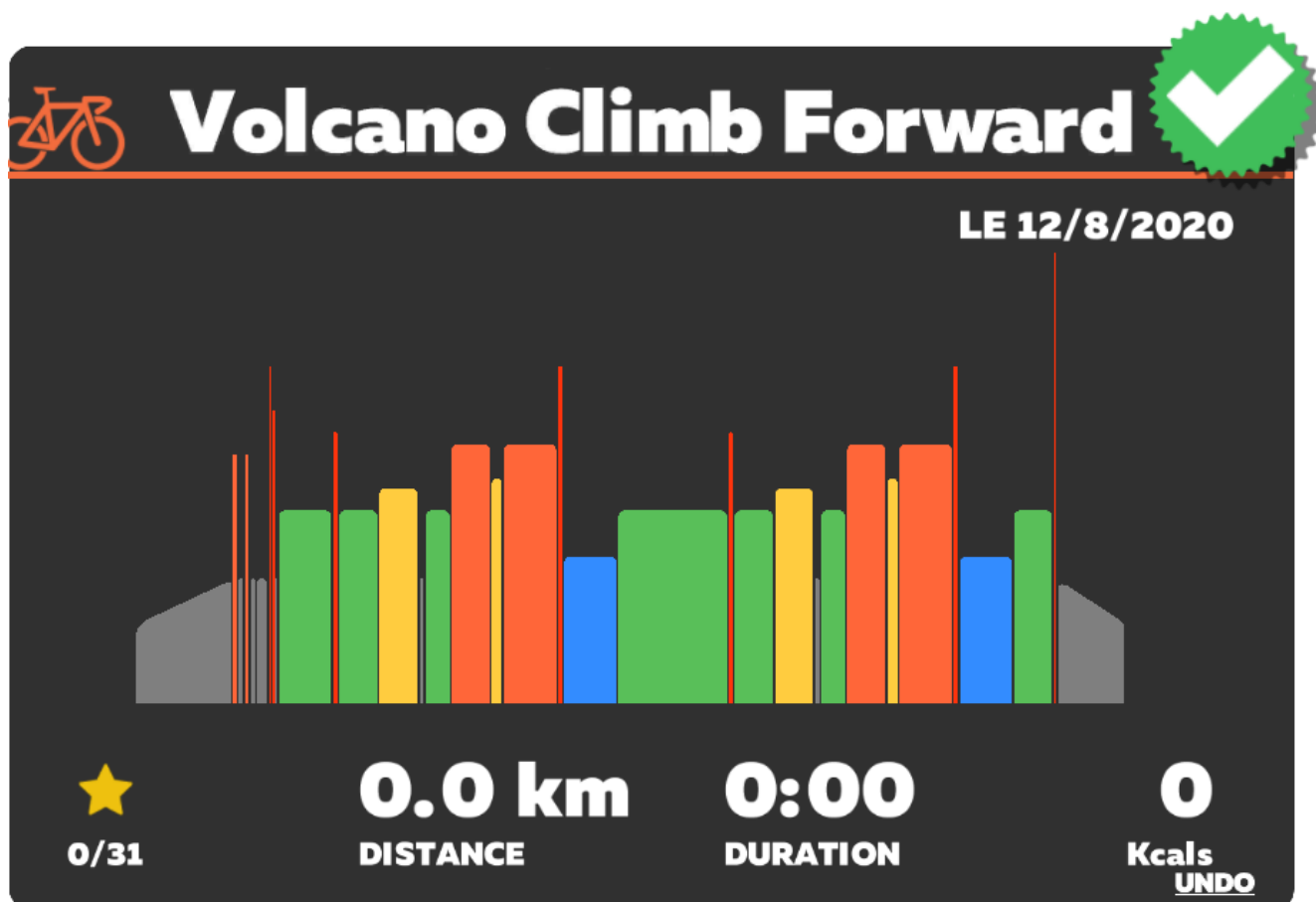
J'avais bien réussi la semaine dernière, mais cette semaine cela a été un **gros fail**. Mon home-trainer (un Tacx Flux) est en train de me lâcher et **la fonction ERG semble ne plus fonctionner**.

J'ai dû redémarrer plusieurs fois Zwift et le Tacx en cours de cette séance, autant dire que je n'étais pas dans les meilleures dispositions pour la réussir ☹. Alors que je me sentais pourtant frais au départ de la session, je ne sais pas si c'est le mental qui a lâché, mais **je n'ai pas réussi à tenir les niveaux de puissances demandés**.

Sur les intervalles en Z5 je n'en suis pas très loin (5 à 7 watts de moins que la semaine dernière), mais je suis incapable de boucler les 30 secondes finales à 150% de PMA.

Avec les redémarrages de Zwift, **j'ai fait la séance en 3 parties, ce qui ne permet pas de la valider**. J'ai donc cliqué sur '*suis arrivé*' (mauvaise traduction de '*Done*') dans le récap du plan pour indiquer qu'elle avait été réalisée en extérieur afin de la valider dans le plan. Bon c'est un peu bancal, car il aurait dû me manquer 2 ou 3 étoiles au total. Ça me la valide, mais avec zéro étoile.

Bref la semaine ne démarre pas de la meilleures des manières
□.



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

Bishop (Séance 2 Semaine 5)

Une **séance de force** est au programme du jour !

Une alternance de **3'30 en endurance** à 90 tr/min et de **1'30 en tempo/SST** à 65 tr/min.

Étant donné l'état de mon HT, j'ai fait cette séance en **'freeride'**, c'est-à-dire sans sélectionner le workout dans Zwift, et donc en devant jouer du braquet et de la pente pour ajuster ma puissance ainsi que la cadence. Cela ne pose pas trop de problème tant que la séance est simple, ce qui est le cas du jour.

Un petit point d'ailleurs au sujet du mode ERG. Depuis toujours, j'apprécie peu ce mode de fonctionnement du home-trainer. Je trouve que **le pédalage manque de naturel**, sans pouvoir vraiment l'expliquer. Comme si l'inertie en mode ERG était différente de la résistance habituellement simulée lors des montées (et c'est la même chose si je choisis le mode 'pente' à la place de l'ERG lors d'un workout). Je suis également gêné par le fait d'être un peu bloqué au niveau du choix de la vitesse.

De plus, **roulant au capteur de puissance depuis déjà quelques années**, j'ai largement l'habitude de fractionner sur route en fonction de la puissance, donc je ne vois pas ce mode comme une simplification, ce qui semble au contraire le cas de beaucoup de zwifters. Au final je ressens comme une sorte de 'libération' de rouler sans le mode ERG, et les sensations sont meilleures.

J'en ai profité pour **rallonger un peu l'exo** (peu impactant vu les zones travaillées), en le répétant sur la durée de l'alpe du Zwift au lieu de me limiter à 9 répétitions, ce qui m'a donné environ 11 répétitions.

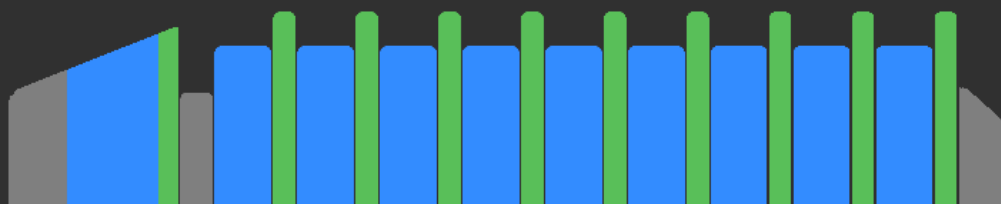
Les sensations étaient très bonnes, ce qui fait du bien après la séance catastrophique précédente ! De la même manière, j'ai dû la valider en tant que séance réalisée en extérieur.



Bishop



LE 12/11/2020



0/4

0.0 km

DISTANCE

0:00

DURATION

0

Kcals
UNDO

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

Boogie (Séance 3 Semaine 5)

Une séance en **Z4** qui était déjà au programme [la semaine dernière](#).

Il faut boucler deux intervalles de **10 minutes** à **92% de la FTP**, chacun précédés d'une série de 40/20 en Z5.

Comme la veille, je réalise la séance en freeride, et les sensations sont plutôt bonnes même si les jambes sont un peu lourdes.

Je crois que j'ai oublié de valider la sortie en tant que 'roulé en extérieur', je peux le faire maintenant, mais forcément cela me met la date du jour et la séance n'est pas validée sur le récap ☐ .



A screenshot of a cycling app interface. At the top left is a bicycle icon. The title 'Boogie' is in large white font. To the right is a green checkmark icon. Below the title, it says 'RODE OUTSIDE' and 'LE 12/14/2020'. The main image shows a cartoon fox on a blue bicycle riding on a path through a forest. At the bottom, there is a bar chart with various colored segments (blue, green, orange, yellow, grey) and a 'UNDO' button in the bottom right corner.

New York Grand Central Circuit – Séance 4 Semaine 5

Deuxième simulation de course de la semaine, et la dernière du

plan !

Avec **40 intervalles** à compléter (variant entre 20 secondes et 4 minutes), il était compliqué de faire cette séance en *freeride* comme les précédentes. Je n'ai pas trouvé de solutions permettant de faire défiler les intervalles d'un workout sur Zwift (ou ailleurs) tout en utilisant la pente du terrain. Il faudra que je regarde du côté des workouts sur le Garmin, ou via Xert.

En attendant **j'ai donc re-tenté l'ERG, mais en ANT+**, qui semble plus stable. Et cela a à peu près fonctionné, même si parfois j'ai dû jouer du dérailleur pour atteindre les puissances cibles.

Au programme du jour, une série d'intervalles en **Z5** (entre **110 et 140%** de la FTP) de durée courte (1 min), ce qui les rend bien plus supportables que l'exo de la simulation du volcan de début de semaine.

La récup étant courte (20 s), ce n'était pas non plus de tout repos, car c'était une sorte de fractionné en 60/20 ☐ !

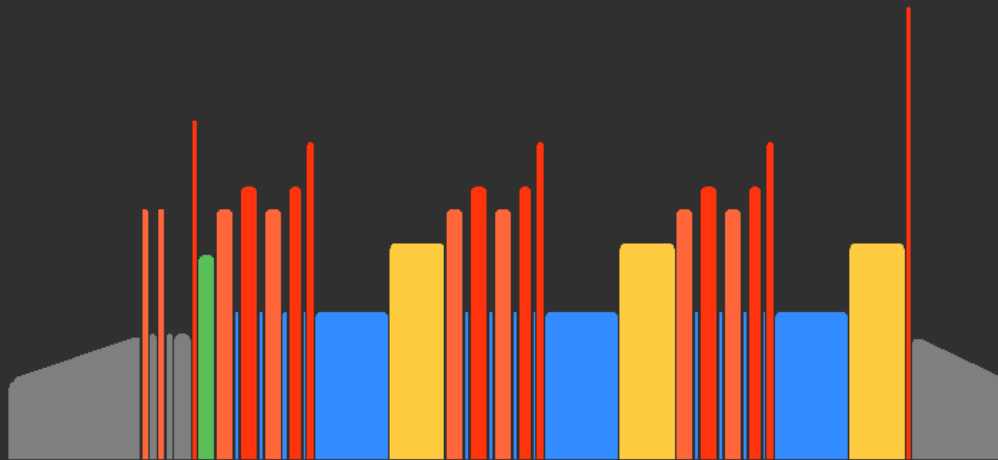
Les sensations étaient très bonnes, et en comptant le long échauffement en Z2/Z3 puis la rallonge en endurance, je me suis fait une jolie séance de 2 h 15, la plus belle de la semaine voire des dernières semaines.



New York Grand Central Circuit



LE 12/13/2020



37/40

11.6 km

DISTANCE

0:46

DURATION

627

Kcals

[UNDO](#)

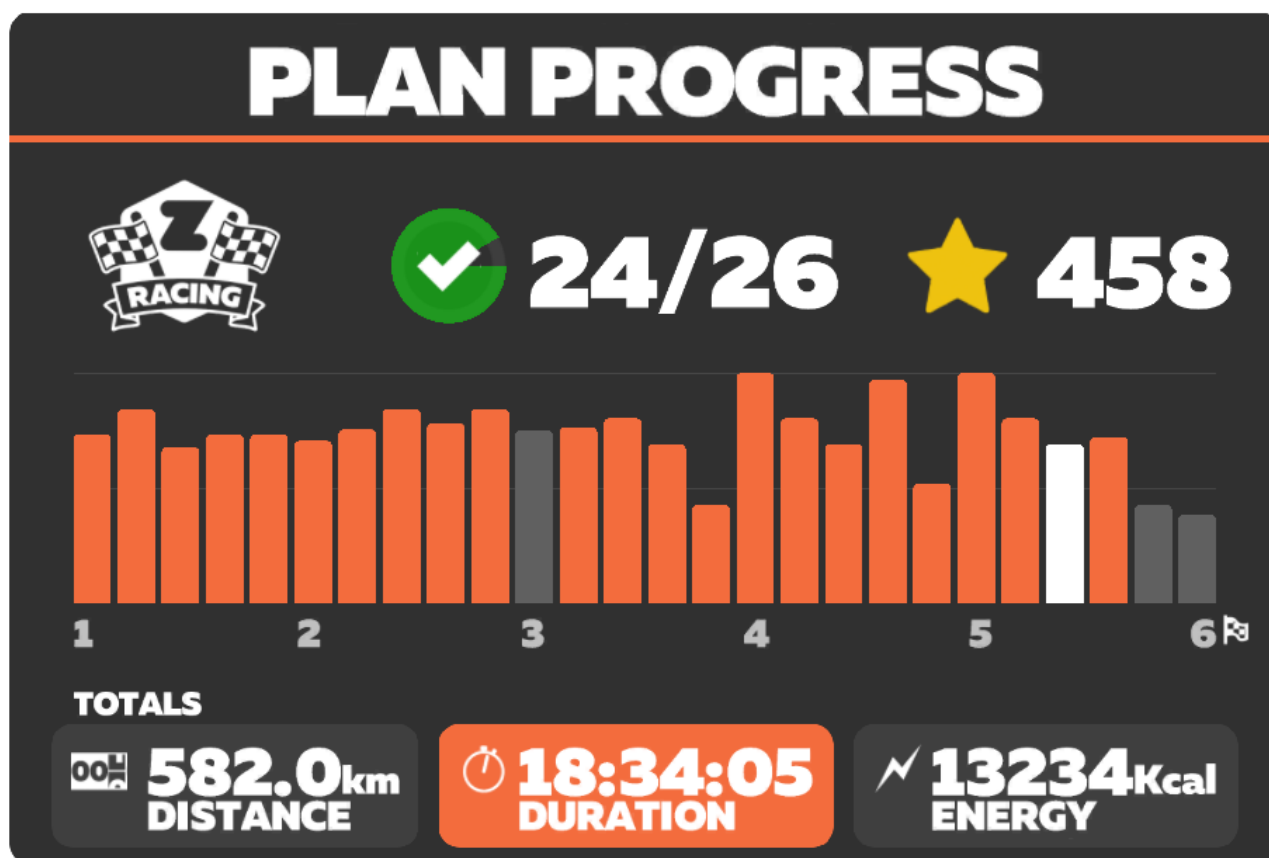
[Lien de l'exo sur WhatsOnZwift](#)

Progression du plan

Avec le cafouillage des séances en freeride, le recap de Zwift ne veut malheureusement plus dire grand-chose ☹ Il ne me décompte que 12 km sur la semaine, et 37 étoiles. Par contre les séances sont bien comptabilisées (sauf Boogie comme je le mentionnais plus haut).

Ce fût une semaine mitigée, la première sans course depuis bien longtemps. Mais je n'inquiète pas trop sur mon état de forme, la dernière séance m'ayant démontré que la forme était toujours là. Quand je compare à mon état de forme hivernale

des années sans Zwift, où je me trainais de novembre à avril, quelle différence !



Semaine 6

Comme je le mentionnais en introduction, **la semaine 5 était la dernière séance d'entraînement du plan**. La semaine 6 existe, mais ne comporte qu'une séance de récup et une de débloccage, permettant ensuite d'enchaîner sur une course, et ainsi mesurer ses progrès !

Ai-je progressé à PMA, mon point faible, ce qui m'avait fait choisir ce plan d'entraînement ? Réponse la semaine prochaine lorsque je me testerai sur une course. Si je mens sens bien en Z3 et Z4, les sensations ne sont pas extraordinaires en Z5,

ayant l'impression d'être un peu émoussé. Mais les sensations sont souvent trompeuses, et seul un (voire plusieurs) test(s) en course pourra trancher!