

La planification de l'entraînement :

Des modèles anciens aux modèles innovants

Rappel des grands principes :

1. C'est la répétition qui provoque l'adaptation après « traumatisme » et régénération
 - a. Charges progressives + repos
2. Faire l'effort au niveau maximal de ce que l'on est capable de produire, donc si l'on peut courir à 20km/h sur 30'' rien ne sert de courir à 18km/h.
3. Rien ne sert de faire un effort plus fort que ce que l'on espère faire sur un objectif (format S, M, L, XL) donc adapter les séances longues en rapport avec cette intensité.
4. L'endurance est améliorée par l'amélioration de la VO₂max et de l'économie de course (entre autres critères)
 - a. Le travail de vitesse favorise les progrès de la VO₂max
 - b. Le travail de force et de technique favorise les progrès de l'économie de course
5. En course nous sommes toujours à limite du possible donc dans une zone génératrice de lactate, il est donc essentiel d'améliorer la capacité tampon du muscle (faculté à digérer l'oxydation)
6. On ne peut pas travailler plusieurs filières à la fois
7. Chaque adaptation est amenée à disparaître au bout d'un certain temps d'où le retour au niveau de base, il faut retravailler chaque filière

De l'entraînement par bloc (Vladimir Issurin) vers l'entraînement polarisé (Stephen Seiler), intégration des 2 concepts.

- Raccourcissement des blocs pour maintien des effets
 - o Les effets du travail de force persistent 21 jours
 - o Un peu plus longtemps pour la vitesse et l'endurance
- Le travail de force et de vitesse est indispensable pour développer la VO₂max, facteur déterminant des capacités aérobies.
- Le travail à faible intensité 80% vO₂max améliore les capacités tampon du muscle (recyclage du lactate)
- Entraînement polarisé : 80% < SV1 et 20% > SV2

Donc nouvelle programmation :

- 1 semaine « accumulation » force/ technique – Efforts à très hautes intensités < 30'' - de 2.5 x PMA à 1,5 X PMA
- 1 ou 2 semaines « transmutation » vitesse – efforts de 45'' à 3' 100% PMA à 120% PMA
- 1 ou 2 semaines « réalisation » - endurance- efforts de 4' à 15' de 97% à 100% PMA
- Avec toujours la répartition 80% < SV1(basse intensité) et 20% > SV2 (haute intensité)

- Sur 12 à 18 semaines
- L'idéal est d'avoir 2 macrocycles dans l'année avec 2 objectifs majeurs. Les objectifs mineurs servant de séances d'entraînement.

Spécificités des disciplines

1. Natation
 - a. Dans l'idéal : 50% travail de musculation à sec et 50% dans l'eau
 - i. Dans l'eau : technique de nage, travail hypoxique.
2. Cyclisme
 - a. Idéal pour le long travail foncier à faible intensité
 - i. Sur la route : technique de pédalage
 - ii. Sur le home-trainer : travail de PMA
 - iii. Sur le VTT travail de force
3. Course à pied
 - a. Pliométrie
 - b. P.P.S
 - c. Travail de force en côte
4. Circuit training
 - a. Idéal pour travailler les différents groupes musculaires dans un espace réduit dans temps réduit

Le surentraînement

- Troubles du sommeil
- Irritabilité
- Lassitude
- Perte de motivation
- Douleurs persistantes
- Chute des performances
 - o Donc arrêt de l'entraînement de 24h à 72h jusqu'à restauration

L'affutage

- Réduction de 50% du volume pendant 15 jours à 3 semaines (selon les individus), maintenir le nombre de séance et garder quelques séances intenses.

Le travail en hypoxie

- Renouveler le plus souvent possible des séjours en altitude
- Plusieurs possibilités
 - o VIVRE EN HAUT / ENTRAINEMENT EN BAS
 - o VIVRE EN HAUT / ENTRAINEMENT EN HAUT