

# Plan d'entraînement Zwift Racing : le bilan

Il y a un mois et demi je débutais le plan d'entraînement 'Zwift racing', destiné à progresser sur les courses Zwift.

J'avais choisi ce plan car il mettait l'accent sur le **travail à Vo2max**, notamment via des intervalles de 1 à 4 minutes en **Z5**. Lors des courses Zwift, **la décision se fait souvent sur des petits efforts** de ce genre, et c'est clairement mon point faible.

A contrario, grâce à des mois d'entraînement avec **Xert**, j'arrive à maintenir longtemps des rythmes relativement élevés. Mon profil est donc clairement celui d'**un coureur 'diesel'**, ayant du mal à encaisser les variations de rythme.

Avant de faire un bilan du plan, revenons à la semaine 6, la dernière qui était programmée.

## Semaine 6

Cette dernière semaine du plan ne comprenait pas d'entraînement à proprement parlé : il y a avait la séance '**Mend**' (tout comme lors de la semaine 3, de récup) qui est une séance de **récup en vélocité**, et la séance '**Leg Openers**' comprenant des intervalles en Z5 destiné à servir de **déblocage** avant la compétition test.

ZWIFT RACING >> WEEK 6 >>  1. Mend

- 5min from 25 to 50% FTP
- 5min @ 95rpm, 50% FTP
- 1min @ 100rpm, from 50 to 60% FTP
- 30sec @ 110rpm, from 60 to 70% FTP
- 5min @ 95rpm, 50% FTP
- 1min @ 100rpm, from 50 to 60% FTP
- 30sec @ 110rpm, from 60 to 70% FTP
- 5min @ 95rpm, 50% FTP
- 1min @ 100rpm, from 50 to 60% FTP
- 30sec @ 110rpm, from 60 to 70% FTP
- 5min @ 95rpm, 50% FTP
- 1min @ 100rpm, from 50 to 60% FTP
- 30sec @ 110rpm, from 60 to 70% FTP
- 2min from 50 to 25% FTP



Workout overview      Zone distribution  
Duration: 33m      Z1: 31m      Z2: 2m      Z3: -  
Stress points: 14      Z4: -      Z5: -      Z6: -



An active recovery workout featuring high cadence intervals.

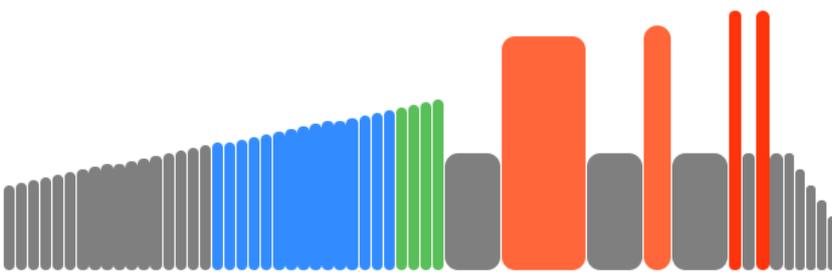
✓ AVAILABLE IN ZWIFT      VIEW WORKOUT      MORE WORKOUTS LIKE THIS



[Lien WhatsOnZwift](#)

ZWIFT RACING >> WEEK 6 >>  2. Leg Openers

- 4min @ 80rpm, from 40 to 50% FTP
- 4min @ 90rpm, from 50 to 60% FTP
- 4min @ 95rpm, from 60 to 70% FTP
- 4min @ 100rpm, from 70 to 80% FTP
- 2min @ 85rpm, 55% FTP
- 3min @ 100rpm, 110% FTP
- 2min @ 85rpm, 55% FTP
- 1min @ 110rpm, 115% FTP
- 2min @ 85rpm, 55% FTP
- 2x 30sec @ 110rpm, 122% FTP
- 30sec @ 85rpm, 55% FTP
- 2min from 55 to 25% FTP



Workout overview      Zone distribution  
Duration: 30m      Z1: 17m      Z2: 6m      Z3: 2m  
Stress points: 30      Z4: -      Z5: 4m      Z6: 1m



VIEW WATTS      ENTER FTP

This is a great workout to do before your race. They are typically performed the day before a big day, and touch each of the energy systems relevant for performance. This should leave you feeling better at the end of the workout than it did in the beginning, and is NOT meant for training purposes.

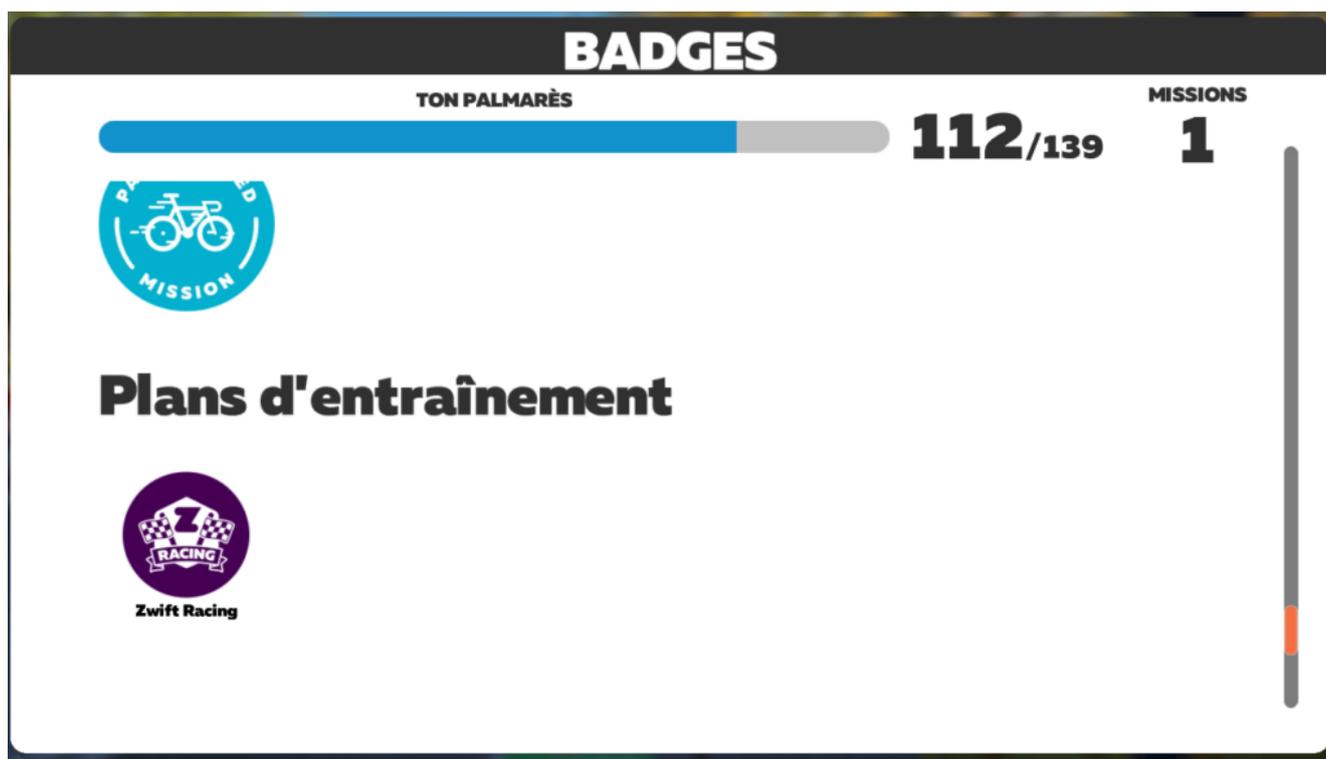
[Lien WhatsOnZwift](#)

Je n'ai pas souhaité suivre le plan pour cette dernière semaine : cela aurait impliqué 2 jours avec faible volume, alors que j'en manque justement depuis plusieurs semaines. J'ai donc chargé ma semaine avec des séances d'endurance de

base, du SST de Xert ainsi qu'avec deux étapes du tour de New York.

La conséquence est que **je n'ai pas bénéficié de la surcompensation** qu'auraient apportés ces deux séances. De toute manière, je ne me sentais mentalement pas prêt à me tester en Vo2max. J'ai fait les deux étapes du tour de NY en toute fin de semaine.

J'ai validé 'à la main' ces deux séances, et j'ai obtenu un nouveau badge dans la partie 'Plans d'entraînement' :



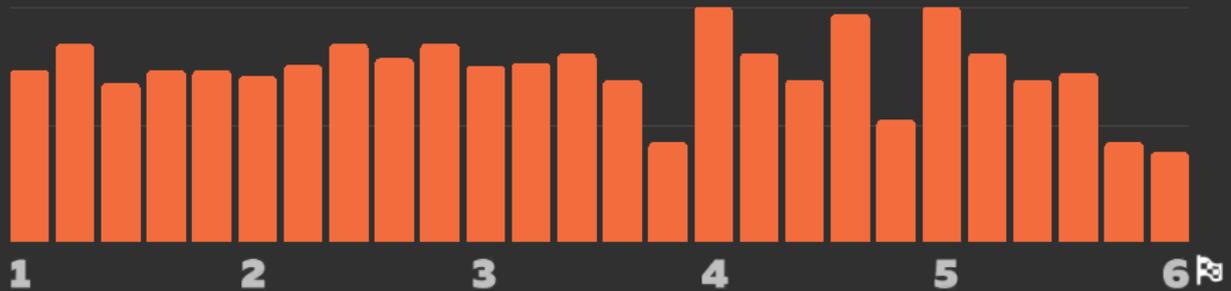
# CONGRATULATIONS



30/26



458



## TOTALS



**582.0**km  
DISTANCE



**18:34:05**  
DURATION



**13234**Kcal  
ENERGY

## Courses de test

Après un début de **semaine éprouvant** (2 séances de SST / Seuil de Xert avec un quasi CP60 atteint), mais avec 1h20 de **récup active la veille**, je me suis testé samedi lors de la **deuxième étape du tour de New York**, une étape au profil idéal pour la Vo2max car comprenant 3 fois l'ascension du KOM pour d'une durée d'environ 4 minutes à chaque fois.

Je n'ai pas réalisé de record de puissance, ni même de record perso sur la montée, mais j'ai réussi à encaisser les 3 montées dans le groupe de tête, avec à chaque fois **4 minutes à 5.5/5.6 W/kg** (sans perte de puissance au fil des tours), assez proche de ma PMA.

Difficile de tirer une conclusion, mais j'ai l'impression que j'ai plutôt réussi à améliorer ma capacité à accumuler les efforts à PMA sur cette course, le tout sans être frais au départ.

Ma deuxième course de test a eu lieu le lendemain, sur la troisième étape du tour de NY. Le circuit était moins propice à vérifier mes capacités en Z5, car son profil était bien plus plat. J'y ai réalisé tout de même une bonne puissance moyenne, malgré des cassures de rythme sur les faux plats.

## Test sur 20 minutes

La semaine suivante, après un jour off, je décidais de me tester **non pas sur 5 minutes, mais sur 20 minutes**. Cela me permettra de mettre à jour (éventuellement !) ma FTP. C'est aussi un petit aveu de faiblesse : j'ai tellement du mal sur un effort max de 5 minutes que j'ai tendance à l'éviter autant que possible (j'ai fait seulement peut être 4 ou 5 tests depuis 2015...).

Ce ne sont pas des zones si éloignées : **une progression sur 5 minutes devrait également se répercuter sur 20 minutes**.

Ce jour là j'ai d'excellentes sensations, comme j'en ai rarement au cours d'une saison (une dizaine de fois environ), et je suis en capacité d'accélérer tout au long du test, sans ressentir de grosse souffrance.

**Je termine à 310 watts, en explosant mes anciens records**

(j'avais déjà fait 300 watts mais avec un capteur qui me rajoutait une dizaine de watts, sinon j'étais toujours sous les 290/295 watts), soit environ 5.3 w/kg.

En utilisant le test '**FTP short test**' de Zwift, j'ai pu obtenir une estimation de ma FTP, car les 20 minutes étaient précédées de 5 minutes en Z5, comme le veut le 'protocole' officiel qui va avec la formule *FTP= 95% de 20 minutes*.

Cela me donne donc une **FTP estimée de 295 watts**, en phase avec les estimations de *Xert* ou de *intervals.icu*, soit un poil au-dessus des 5 w/kg.

## Bilan

**Est-ce que ce plan m'a fait progresser ? C'est difficile à dire.** Déjà, tout plan pas trop mal structuré permet généralement de progresser. La science de l'entraînement est complexe et mouvante, plusieurs écoles s'opposent, chacune avec des résultats probants, parfois démentis par des études ultérieures.

J'admire les gens qui peuvent affirmer 'tel plan' ou 'telles séances' me fait progresser de X watts.

J'ai obtenu un record de puissance certes, mais **je n'ai pas suivi le plan à la lettre**, rajoutant pas mal d'endurance et même du SST et du seuil en semaine 6, au lieu de la surcompensation. Comme je ne me teste que rarement sur 20 minutes, peut être aurais-je obtenu le même résultat juste

avant de débiter le plan ?

**Je note tout de même quelques aspects positifs.**

Tout d'abord, le fait d'**avoir un plan à suivre** m'a bien motivé à m'entraîner pendant une période où j'avais un peu de mal à conserver l'enthousiasme d'une saison *indoor* très longue (et ça m'a aussi **forcé à limiter le nombre de courses** pour garder un peu de fraîcheur). Moi qui étais habitué à Xert, qui ne fait que des propositions, j'ai aimé le fait d'avoir des séances imposées quasiment pour chaque journée. Il y a aussi **l'effet 'nouveau'** qui a rendu les séances attrayantes : une sorte de curiosité à découvrir ce qui était au programme. Le travail de la **vélocité**, chose que je ne faisais plus depuis plusieurs années, et, évidemment, de la **PMA** – le cœur du programme- étaient des choses nouvelles pour moi sur Zwift.

Enfin, multiplier les intervalles en Z5 m'a un peu **'débloqué' mentalement**. J'ai toujours redouté les incursions à PMA, et le fait d'en avoir accumulé de longues périodes pendant ce plan m'a permis de **'dédramatiser'** et d'assimiler le fait que, avec ma FTP, je dois être capable de tel ou tel niveau de puissance en Z5. Par exemple la très difficile séance *Volcano Climb Forward* (semaine 4 et 5), avec ses intervalles de 3 et 4 minutes en Z5 enchainés ont rendu facile ensuite les intervalles de 30 à 40 secondes à PMA.

J'ai bien aimé le fait d'avoir des séances de 'simulation de courses' avec **des intervalles mimant la dynamique de course** sur tel ou tel circuit. Mais j'ai aussi regretté **le manque de séance plus 'technique'**, comme du 30/30 par exemple. Certaines séances s'en rapprochaient, mais la seule véritable séance d'*intervals training* en Z5 fût *Macro to Micro* (semaine 2),

avec ses micro-intervalles de 15 secondes à 130% de FTP.

Je ne pense pas que je retenterais ce plan, mais il n'est pas exclu que je pioche de temps en temps dans son catalogue de séances, comme je le fais parfois avec *Xert*. En revanche **il est probable que je tente le programme *Crit Crusher*** avant le début de saison des courses sur route, car en plus de la Z5, il fait bien bosser **la Z6, autre zone indispensable pour réussir en course** (et pour laquelle j'ai encore plus de lacunes qu'en PMA !), que ce soit sur Zwift ou en réel !

## Liste des articles

Pour terminer, la liste de mes retours sur ce plan, semaine après semaine :

- [Avant plan](#)
- [Semaine 1](#)
- [Semaine 2](#)
- [Semaine 3](#)
- [Semaine 4](#)
- [Semaine 5](#)