

Suivi d'Entraînement Zwift : Analyse de la Semaine 3 – La Performance en Ligne de Mire

1.0 Introduction : Au Cœur du Plan, la Stratégie Paie !

Salut les athlètes ! Bienvenue pour le débrief de la semaine 3 du plan d'entraînement "TT Tune-Up". Nous sommes au milieu du parcours, et cette semaine était décisive. Comme annoncé, nous avons pris un pari audacieux : dévier du plan standard pour sacrifier un entraînement au profit d'une fraîcheur maximale sur deux courses clés. Nous avons démarré la semaine avec un score d'endurance de **6913**, un excellent point de départ. Alors, ce pari a-t-il payé ? Plongeons sans plus attendre dans l'analyse détaillée de cette semaine riche en compétition et en enseignements !

2.0 Le Déroulement de la Semaine 3, Jour par Jour

2.1 Jour 13 : Première Course, Première Réussite

La semaine démarre sur les chapeaux de roues. Au réveil, les indicateurs Garmin affichent une **préparation à l'entraînement de 50** et un **besoin de récupération de 4h**, un état de forme correct pour aborder l'objectif du jour : une première course, précédée d'un court échauffement.

Activité	Durée	Distance	Puissance Moyenne	Points de Stress (SP)
Échauffement	09min 37s	5.5 km	159W	9 SP
Course	01h 09min	41.7 km	217W	119 SP
TOTAL	~1h 19min	47.2 km	-	128 SP

Le ressenti après la ligne est excellent :

Je termine en forme, 35^e sur plus de 160 participants.

L'avis du Coach

Excellent départ ! Un classement dans le top 25% (35^e sur 160) confirme immédiatement que la forme est bien présente. La charge de stress de **128 SP** est élevée pour un début de semaine, mais le résultat valide la décision. C'est la preuve que la gestion de la forme et de la fraîcheur est sur la bonne voie.

2.2 Jour 14 : Le Repos Stratégique

Après la course intense de la veille, les chiffres parlent d'eux-mêmes. Avec une **préparation à l'entraînement tombée à 05** et un **besoin de récupération de 52h**, le corps réclame une pause. C'est un **jour de repos complet**.

L'avis du Coach

Ce jour de repos est, sans conteste, le plus important de la semaine. Il est non-négociable. Un score de préparation de "05" et un besoin de récupération de plus de deux jours sont des signaux clairs qu'il faut écouter. Le repos n'est pas une perte de temps, c'est une composante active de l'entraînement. C'est pendant cette journée que le corps assimile l'effort de la veille pour se préparer à l'objectif majeur à venir.

2.3 Jour 15 : L'Objectif de la Semaine Atteint !

Le repos a été bénéfique. Les indicateurs Garmin montrent une récupération partielle mais suffisante, avec une **préparation à l'entraînement remontée à 38** et un **besoin de récupération de 28h**. C'est le moment de se présenter sur la ligne de départ de la course la plus importante de la semaine : la Zwift Racing League.

Activité	Durée	Distance	Puissance Moyenne	Points de Stress (SP)
Échauffement	30min 01s	17.1 km	145W	25 SP
Course ZRL	01h 08min	12.9 km	215W	133 SP
TOTAL	~1h 38min	30.0 km	-	158 SP

Le cycliste est euphorique, et il y a de quoi :

Course de la Zwift Racing League : mon objectif de la semaine atteint ! Je termine 5^e aux points et 2^e sur la ligne d'arrivée. Très heureux de mes sensations et de ma course.

L'avis du Coach

Félicitations ! C'est une performance exceptionnelle qui valide à 100% la stratégie de la semaine. La charge de stress totale de **158 SP** est la plus élevée enregistrée depuis le

début du plan. C'est la concrétisation directe du repos stratégique de la veille. Sans cette journée off, une telle performance aurait été impossible. C'est la preuve que la récupération est l'entraînement.

2.4 Jour 16 : L'Impact de l'Effort

Le lendemain de la course ZRL, le corps est dans un état de fatigue extrême, comme en témoignent les indicateurs Garmin : une **préparation à l'entraînement de 01** et un **besoin de récupération de 67h**.

Métrique	Valeur
Nom de l'exercice	Anaerobic Capacity Hills #1
Durée	57min 12s
Distance	33.8 km
Puissance moyenne	151W
Points de Stress (SP)	45 SP

Malgré ces chiffres alarmants, le ressenti du cycliste est en décalage avec les données :

Fatigué mais les jambes sont bonnes.

L'avis du Coach

Un score de préparation de **"01"** est un signal d'alarme absolu. Le corps est à sa limite de récupération. Maintenir une séance, même légère (45 SP), dans ces conditions est risqué. C'est le piège le plus courant pour l'athlète passionné : les "bonnes jambes" masquent une dette physiologique profonde. C'est dans ces moments que la discipline et la confiance dans les données priment sur l'envie de rouler.

2.5 Jour 17 : La Récupération s'Amorce

La phase de récupération commence enfin, avec des indicateurs qui remontent doucement : la **préparation à l'entraînement est à 31** et le **besoin de récupération est de 41h**.

Métrique	Valeur
Nom de l'exercice	Tempo 15min / Target RPM #3
Durée	01h 09min
Distance	43.2 km
Puissance moyenne	182W
Points de Stress (SP)	69 SP

L'avis du Coach

Cette séance peut être qualifiée de "récupération active" de très haute qualité. Avec **69 SP**, l'effort est déjà conséquent. Le fait de pouvoir réaliser cette séance alors que la préparation est encore basse (31) est un excellent signe. Cela démontre une très bonne capacité d'assimilation des charges et une base physique solide.

2.6 Jour 18 : Retour à la Normale

Les efforts de récupération paient. Les indicateurs Garmin reviennent enfin dans une zone confortable, avec une **préparation à l'entraînement de 58** et un **besoin de récupération de 14h**.

Métrique	Valeur
Nom de l'exercice	Sub Threshold #1
Durée	55min 01s
Distance	29.4 km

Puissance moyenne	178W
Points de Stress (SP)	58 SP

L'avis du Coach

Le retour des indicateurs dans le vert est une excellente nouvelle. Nous assistons ici au phénomène de surcompensation en direct. C'est le cycle fondamental du progrès : stress, récupération, adaptation. Le corps ne se contente pas de réparer, il se renforce en prévision d'un futur effort similaire. Il est de nouveau prêt à encaisser un entraînement de qualité.

2.7 Jour 19 : Finir la Semaine en Force

La semaine se termine avec un état de fraîcheur quasi optimal. La **préparation à l'entraînement est à 75** et le **besoin de récupération n'est plus que de 8h**.

Métrique	Valeur
Nom de l'exercice	30/30sec Anaerobic #3
Durée	01h 08min
Distance	37.8 km
Puissance moyenne	175W
Points de Stress (SP)	73 SP

L'avis du Coach

Quelle fin de semaine ! Réaliser une séance exigeante de **73 SP** avec un score de préparation à 75 est la preuve d'une gestion parfaite. La boucle est bouclée : une fatigue intense a été générée par les courses, elle a été gérée par le repos et des séances adaptées, et elle laisse place à une forme encore meilleure. C'est une gestion digne d'un pro. La planification a payé, et la forme est au rendez-vous.

3.0 Bilan de la Semaine 3 : La Victoire a Deux Visages

3.1 La Progression Concrète : Hausse de FTP et Baisse du Score d'Endurance

Le résultat le plus important de la semaine est tombé après la course ZRL :

- **La FTP a augmenté, passant de 245W à 247W !**

Pour bien comprendre, la FTP (Functional Threshold Power) représente la puissance maximale que vous pouvez soutenir sur une longue durée, typiquement une heure. C'est le marqueur de votre "moteur" aérobie. Chaque watt gagné est une amélioration directe de votre capacité de performance. C'est la confirmation que le plan d'entraînement fonctionne pour atteindre l'objectif de "maintenir de gros watts".

En parallèle, observons l'évolution du score d'endurance :

- **Début de semaine 3** : 6913
- **Fin de semaine 3** : 6853
- **Évolution** : -60 points

Ce paradoxe apparent s'explique très bien. Le score d'endurance est un indicateur à long terme qui valorise le volume et la régularité. Une semaine très intense, axée sur des courses (efforts courts et violents de type anaérobie) plutôt que sur de longues sorties, peut logiquement provoquer une légère baisse. Pour un profil sprinter/puncheur dont l'objectif est de pouvoir répondre aux attaques, une hausse de la FTP (puissance au seuil) est un gain bien plus significatif qu'une stagnation du score d'endurance, qui, lui, valorise davantage les longs efforts réguliers.

3.2 Les 3 Leçons Clés de la Semaine

1. **Savoir s'adapter est la clé** : Le choix de sacrifier un entraînement pour privilégier la fraîcheur avant deux courses a été une stratégie gagnante. Les excellents résultats en compétition sont là pour le prouver.
2. **La performance est le meilleur indicateur** : Malgré des chiffres de fatigue parfois alarmants (préparation à "01" !), ce sont les résultats en course et l'augmentation de la FTP qui sont la preuve irréfutable que le processus fonctionne. Fiez-vous aux résultats, pas seulement aux indicateurs de fatigue. La performance est la vérité du terrain.
3. **La frustration peut être un moteur** : Le ressenti du cycliste est très éclairant. Limiter le nombre de courses crée une petite frustration, mais celle-ci se transforme en une concentration et une performance accrues le jour J.

4.0 Prochaines Étapes : Capitaliser sur la Forme

Le cycliste conclut avec la bonne question : "on verra si ça continue comme ça en semaine 4". C'est exactement le bon état d'esprit. L'objectif pour la semaine prochaine sera de capitaliser sur cette excellente forme : consolider les gains, s'habituer à cette nouvelle FTP de 247W et continuer à trouver le juste équilibre entre les entraînements structurés, la récupération indispensable et le plaisir de la compétition.

La semaine 4 sera l'occasion de prouver que cette masterclass de gestion de l'effort n'était pas un coup d'éclat, mais bien la nouvelle norme. Un grand bravo ! On se retrouve la semaine prochaine pour voir comment cette forme exceptionnelle sera mise à profit. Continuez comme ça