

Résumé de la Semaine 1 d'Entraînement sur Zwift

1.0 Introduction : C'est parti pour la première semaine !

Salut les athlètes ! Bienvenue dans le suivi de cette première semaine d'un nouveau plan d'entraînement sur Zwift. L'objectif est clair et précis : augmenter sa capacité à **maintenir de gros watts plus longtemps**. Pourquoi ? Pour une raison stratégique : "pour pouvoir avoir le cœur plus bas pour les moments où il faut attaqué ou sprinter". C'est une approche très intelligente pour un cycliste au profil "Sprinter/puncheur" de 71 kg pour 1m78, qui avoue être "nul à rouler longtemps sans me cramer". Le plan Zwift choisi pour relever ce défi est le **"TT Tune-Up"**. Pour suivre la progression, nous allons nous appuyer sur plusieurs indicateurs clés :

- **Données Garmin** : La "Préparation à l'entraînement" nous donnera une idée de l'état de forme du jour, et le "besoin de récupération" nous indiquera l'impact de chaque séance.
- **Données Zwift** : Les "Points de Stress" (SP) quantifieront la charge de chaque entraînement.
- **Indicateur clé** : Le "score d'endurance" sera notre baromètre principal pour évaluer la progression globale au fil des semaines.

Voyons maintenant comment s'est déroulée la première séance.

2.0 Le Déroulement de la Semaine, Jour par Jour

2.1 Jour 1 (30/12/2025) : Reprise en douceur

La semaine commence avec une session axée sur l'aérobic pour réveiller le corps en douceur.

Métrique	Valeur
Nom de l'exercice	Aerobic 12s #1
Durée	1h00

Distance	35.4 km
Puissance moyenne	164W
Points de Stress (SP)	49 SP

Les données Garmin confirment un état de fraîcheur optimal : une "préparation à l'entraînement" de **78** et un "besoin de récupération" de **0h**. Le ressenti est à l'unisson :
en forme pour la reprise

L'avis du Coach : Une entrée en matière parfaite. Les 49 SP représentent une charge légère, idéale pour relancer la machine. Commencer par un entraînement en aérobie est la meilleure façon de reconstruire les fondations physiologiques après une pause. C'est cette base qui permettra, à terme, de soutenir des efforts intenses plus longtemps et donc de "maintenir de gros watts".

2.2 Jour 2 (31/12/2025) : Premières Intensités

Dès le deuxième jour, le plan introduit des efforts plus intenses pour stimuler le système anaérobie.

Métrique	Valeur
Nom de l'exercice	30/30sec Anaerobic #1
Durée	52 min
Distance	28.5 km
Puissance moyenne	172W
Points de Stress (SP)	52 SP

L'impact sur le corps est immédiat : la "préparation à l'entraînement" descend à **56** et le "besoin de récupération" grimpe à **15h**.

L'avis du Coach : La réaction du corps est tout à fait normale et même souhaitable. L'augmentation des points de stress (52 SP) et du besoin de récupération montre que l'entraînement a été efficace. Ces efforts de type 30/30 sont un stimulus puissant pour développer la capacité à répéter des accélérations, une qualité essentielle pour un profil sprinter/puncheur.

2.3 Jour 3 (01/01/2026) : On travaille le rythme

La troisième séance se concentre sur des intervalles plus longs, à une intensité soutenue, pour travailler le rythme de course.

Métrique	Valeur
Nom de l'exercice	Cruise Intervals #1
Durée	52 min
Distance	28.4 km
Puissance moyenne	186W
Points de Stress (SP)	59 SP

Les indicateurs Garmin sont très positifs : la "préparation à l'entraînement" remonte à **60** et le "besoin de récupération" redescend à seulement **6h**.

L'avis du Coach : Excellente séance. La puissance moyenne de 186W, la plus élevée de la semaine, indique un effort de qualité. Ces "Cruise Intervals" sont précisément le type d'entraînement qui va améliorer la capacité à soutenir un effort proche du seuil, ce qui est au cœur de l'objectif de "maintenir de gros watts plus longtemps". La récupération rapide est un signe très encourageant d'assimilation.

2.4 Jour 4 (02/01/2026) : L'endurance anaérobie

Cette journée propose un effort différent, avec des intervalles d'une minute à haute intensité pour développer l'endurance dans la zone rouge.

Métrique	Valeur
Nom de l'exercice	Anaerobic Endurance 4x60sec
Durée	59 min
Distance	34.6 km
Puissance moyenne	164W
Points de Stress (SP)	60 SP

La "préparation à l'entraînement" est à **45** et le besoin de récupération remonte à **14h**.
Malgré la charge, le ressenti reste excellent :

toujours en forme pas de douleur au jambe pour le moment

L'avis du Coach : *Il ne faut pas se fier à la puissance moyenne (164W). Les 60 SP confirment que cet entraînement a été le plus exigeant de la semaine. Développer l'endurance anaérobie est crucial pour résister aux attaques et pouvoir sprinter en fin de course. Le fait de ne ressentir aucune douleur est la preuve d'une excellente tolérance à cette charge croissante.*

2.5 Jour 5 (03/01/2026) : Finir malgré la fatigue

Pour conclure la semaine, une séance de tempo pour accumuler du temps à une intensité modérée mais constante.

Métrique	Valeur
Nom de l'exercice	Tempo 15min / Target RPM #1
Durée	56 min

Distance	33.1 km
Puissance moyenne	177W
Points de Stress (SP)	54 SP

Un facteur externe important entre en jeu aujourd'hui.

très mal dormis cette nuit une cata, 7h pourtant de sommeil

Les données Garmin le reflètent, avec une préparation à **47** et une récupération qui tombe à **0h**.

L'avis du Coach : *Voilà une journée clé. Réussir à maintenir une bonne performance malgré une mauvaise nuit témoigne d'une base de forme déjà solide. Cependant, cet épisode rappelle que le sommeil est un pilier non négociable de la progression. Même avec 7h de sommeil, la qualité prime. Pour la semaine prochaine, où le stress du travail s'ajoutera, il sera impératif de prioriser une routine de sommeil stable pour ne pas compromettre l'assimilation des entraînements.*

Après ces cinq jours d'efforts, il est temps de faire le bilan de cette première semaine.

3.0 Bilan de la Semaine 1 : Les Fondations sont Posées

Le bilan général de cette première semaine est très positif. Le cycliste la termine sans épuisement, comme il le résume lui-même :

Je fini cette première semaine d'entrainement pas fatiguer mais j'etais en vacance

Ce contexte est essentiel. Avant d'analyser la progression, il est important de noter que le score d'endurance a naturellement baissé durant la période de repos précédant le plan, passant de 7317 à 6700. Cette baisse est normale et établit une ligne de base claire pour mesurer les gains à venir.

L'évolution du score d'endurance sur cette semaine confirme une excellente réponse à l'entraînement :

- **Score de référence (avant le plan) :** 7317 (le 06/12/2025)
- **Début de semaine 1 :** 6700 (le 30/12/2025)
- **Fin de semaine 1 :** 6874

Analyse Globale du Coach :

1. **Une charge progressive et bien assimilée** : La semaine a été parfaitement structurée, avec une augmentation graduelle des points de stress (de 49 à 60 SP). Le corps a répondu positivement, sans signes de fatigue excessive ni de douleurs.
2. **L'importance du contexte** : Être en vacances a permis une récupération optimale. Le véritable test commencera lorsque la charge de l'entraînement devra être gérée en parallèle des contraintes professionnelles.
3. **Une progression encourageante** : Gagner 174 points au score d'endurance, soit une augmentation de près de 2.6% en une seule semaine, est un excellent signal. Les fondations sont posées, et le corps a clairement répondu à la stimulation.

4.0 Prochaines Étapes : Objectif Semaine 2

La semaine prochaine s'annonce "plus compliqué avec le retour au travail". La stratégie sera donc d'adapter la charge pour permettre une bonne assimilation. L'objectif est de rester raisonnable en intégrant "1 ou 2 courses pas plus" et de "laisser la forme montée tranquillement".

Le Mot de la Fin du Coach : L'approche pour la semaine 2 est la bonne : la patience et la constance sont les clés du succès. Il sera crucial d'être à l'écoute de son corps pour gérer la fatigue combinée du travail et de l'entraînement. Ne forcez pas si la récupération n'est pas bonne. L'objectif n'est pas de tout gagner en semaine 2, mais de continuer à construire, brique par brique, une forme solide et durable. Continuez comme ça !