

Période : 01 Juillet – 21 Juillet

NOM Prénom

Charge d'entraînement & Volume

- RAS
- Vigilance lorsque coureur X dépasse 140 de charge à long terme, ça ne dure pas longtemps au-delà.

Logique du processus, contenu

- Retour trop prématuré aux intensités (PMA & Seuil) la semaine avant le stage (= semaine de reprise après la coupure du France), notamment vis-à-vis de son état de fatigue après le Dauphiné, il aurait fallu attendre plus et passer davantage de temps en endurance, voire à récupérer car après c'est reparti jusqu'à la fin de la saison... et il traîne toujours un certain niveau de fatigue depuis Février.
- Coureur X passait trop de temps au Seuil et à PMA en début de saison, et sollicitation trop ponctuelle des autres qualités (lactique, force explo...). C'est mieux dernièrement suite bilan avec son entraîneur, moins de travail au seuil, davantage d'alternance. Mais ça pourrait être encore mieux
- Utilité d'une sortie de 7h la semaine après le Dauphiné ?
- Utilité d'une sortie de 7h pendant la semaine de coupure ? Notamment vis-à-vis du contenu du stage qui arrivait.

Avis personnel, état de forme prochaines échéances, propositions d'amélioration

- Coureur X a eu du mal à récupérer après le Dauphiné, très mauvaises sensations sur le vélo.
- La coupure de 6 jours qu'il a réalisé tombait à pic, il n'avait jamais fait ça cette saison et ça devrait mettre un terme à son alternance période de « forme » puis grande fatigue qu'il avait depuis Février (il était toujours un peu sur la corde)
- Attention désormais à ne plus créer de décalage :
 - o Insister sur le fait de limiter le travail entre les courses si son calendrier se compose majoritairement de courses par étapes
 - o Si possible ne pas surcharger son calendrier de courses par étapes sur cette reprise après le stage
 - o Et on devrait le récupérer à son niveau du début de saison pour le mois d'Aout
- Bon ressenti sur les séances du stage... ça va bien !

Date	novembre			décembre				janvier				février				mars				avril										
	Mois Lundi Semaine	29/10 S44	5/11 S45	12/11 S46	19/11 S47	26/11 S48	3/12 S49	10/12 S50	17/12 S51	24/12 S52	31/12 S1	7/1 S2	14/1 S3	21/1 S4	28/1 S5	4/2 S6	11/2 S7	18/2 S8	25/2 S9	4/3 S10	11/3 S11	18/3 S12	25/3 S13	1/4 S14	8/4 S15	15/4 S16	22/4 S17			
Compétitions													TAB			Provence	Haut Var	Drôme	Strade			Nokere	Classic	Limbourg			Paris-C	TBL		
Stages			COH.				TC TEAM 1				TC TEAM 1				THEIX								Breden					Finistère	Tour de	
Période	COUPURE	PREPARATION PHYSIQUE FONDAMENTALE						PREP PHYSIQUE SPECIFIQUE						PERIODE DE COMPETITION																
Volume	2 h	5 h	6 h	15 h	21 h	19 h	24 h	20 h	25 h	13 h	18 h	17 h	21 h	16 h	19 h	24 h	19 h	22 h	13 h	19 h	16 h	22 h	16 h	15 h	16 h	23 h				
Charge	169 TSS	233 TSS	284 TSS	520 TSS	855 TSS	794 TSS	1077 TSS	784 TSS	1160 TSS	499 TSS	725 TSS	824 TSS	1051 TSS	687 TSS	910 TSS	1412 TSS	1154 TSS	1155 TSS	761 TSS	905 TSS	774 TSS	1134 TSS	1044 TSS	624 TSS	883 TSS	1550 TSS				
Charge à long terme		35 ctl	37 ctl	39 ctl	49 ctl	60 ctl	70 ctl	84 ctl	88 ctl	94 ctl	93 ctl	99 ctl	103 ctl	102 ctl	109 ctl	115 ctl	123 ctl	130 ctl	134 ctl	129 ctl	132 ctl	132 ctl	136 ctl	132 ctl	129 ctl	135 ctl				
Volume Intensité																														
V E L O	Endurance fondamentale																													
	Vélocité																													
	Force endurance																													
	Sprint - Force explosive																													
	Sprint - Force maximale																													
	Seuil (i4)																													
	Rythme de course																													
	Puissance max. aérobie (i5)																													
	Capa. AA - Sprint enchaînés																													
	Capa. AL - Rés. Lactique (i6)																													
Puiss. AL - Puiss. Lactique (i6)																														
Technique																														
Récupération																														
Evaluation				CHU								Terrain																		
P R E P P H	Natation																													
	Course à pieds																													
	Fonctionnel - Gainage																													
	Force endurance																													
	Force maximale																													
Force explosive																														
Vitesse Plyométrie																														
Etirements																														
Ressenti																														
Commentaires / Divers					Petite alerte au genou			TSB bas //!	Genou sensible au stage de Décembre					Déchargé ok	Cramé après le stage	De plus en plus	Malade	Malade	Cramé	Cramé	Cramé depuis le haut var	Mauvais sensations sur toutes les séances	Un peu mieux cette semaine			Logique course repos	Bon niveau de perf en Bretagne			

Notes du coach

Bon suivi de entraîneur X, planifie bien. Mais assure peu de retours une fois la chose lancée. Entraîneur X n'utilise pas encore Training Peaks	Bon état de forme, prépa TAB ++ (intensité + sortie du stage). Suis la planification de entraîneur X.	Développement capa aéro ++, + Travail au seuil : développer la capacité à peser sur la course en fin d'épreuve, revenir sur une logique de coureur pro et non amateur	Toujours pas de planification de entraîneur X sur Training Peak
Dynamique des charges cohérente avant le stage en Espagne	Orientation direction sportive : travailler ses points forts plutôt que pour devenir un ouvrier	Calendrier trop dense	TSB DANS LE NEGATIF DEPUIS FEVRIER !!! //!

Date	Mois		mai				juin				juillet				août				septembre				octobre						
	Lundi	Semaine	29/4	6/5	13/5	20/5	27/5	3/6	10/6	17/6	24/6	1/7	8/7	15/7	22/7	29/7	5/8	12/8	19/8	26/8	2/9	9/9	16/9	23/9	30/9	7/10	14/10	21/10	
	S18	S19	S20	S21	S22	S23	S24	S25	S26	S27	S28	S29	S30	S31	S32	S33	S34	S35	S36	S37	S38	S39	S40	S41	S42	S43			
Compétitions	Bretagne		Dunk.		Plum Aulne		Dauphiné		Het Hag France		KBE																		
Stages					Argelès				Egletons																				
Période	[Barre orange]																												
Volume	13 h 20 h 28 h 16 h 30 h 15 h 24 h 18 h 18 h 7 h 23 h 30 h																												
Charge	719 TSS 756 TSS 1533 TSS 600 TSS 1363 TSS 727 TSS 1368 TSS 679 TSS 932 TSS 250 TSS 988 TSS 1300 TSS																												
Charge à long terme	[Barres bleues avec valeurs: 145, 135, 141, 143, 144, 143, 150, 143, 139, 131, 128 cti]																												
Volume Intensité	[Barres colorées]																												
V E L O	Endurance fondamentale	[Grille]																											
	Vélocité	[Grille]																											
	Force endurance	[Grille]																											
	Sprint - Force explosive	[Grille]																											
	Sprint - Force maximale	[Grille]																											
	Seuil (i4)	[Grille]																											
	Rythme de course	[Grille]																											
	Puissance max. aérobie (i5)	[Grille]																											
	Capa. AA - Sprint enchaînés	[Grille]																											
	Capa. AL - Rés. Lactique (i6)	[Grille]																											
	Puiss. AL - Puiss. Lactique (i6)	[Grille]																											
	Technique	[Grille]																											
	Récupération	[Grille]																											
P R E P P H	Evaluation	[Grille]																											
	Natation	[Grille]																											
	Course à pieds	[Grille]																											
	Fonctionnel - Gainage	[Grille]																											
	Force endurance	[Grille]																											
	Force maximale	[Grille]																											
Force explosive	[Grille]																												
Vitesse Plyométrie	[Grille]																												
Etirements	[Grille]																												
Ressenti	[Barres colorées]																												
Commentaires / Divers	Charge à long terme ++ Gestion fatigue via test sous max Attention gestion fatigue post Dauphiné Abandon France Utilité sortie de 7h ?																												

ks	Bilan d'entraînement réalisé avec entraîneur X : - Trop de PMA & Seuil - Sollicitation trop ponctuelle des autres qualités - Polariser davantage Rappel des qualités, pas de travail par blocs. Décharge post dunkerque trop faible	Planification cohérente juste avant le Dauphiné, on aurait pu observer une baisse plus importante du volume Alternance période de "forme" et grande fatigue depuis le début de la saison, toujours un peu sur la corde. La fatigue de l'enchaînement trop dense du début de saison n'a pas été complètement effacée et ça traîne.	
----	--	--	--