



TABLEAU DU PROGRAMME

PENTATHLON DES NEIGES QUÉBEC



DÉCOUPAGE DU PLAN

Mésocycles	Mésos 1		Mésos 2		Mésos 3		Mésos 4	
	Base Générale		Base Spécifique		Base Spécifique		Affûtage	Compétition
Microcycles	Micro 1	Micro 2	Micro 1	Micro 2	Micro 1	Micro 2	Micro 1	Micro 2
Objectifs	Développement	Développement	Développement	Développement	Développement	Développement	Maintien	Maintien
	Endurance	Endurance	PAM	PAM	PAM	PAM	PAM	PAM
			Maintien	Maintien	Maintien	Maintien	Maintien	Maintien
			Endurance	Endurance	Endurance	Endurance	Endurance	Endurance
Débutant	Mésos 1, Micro 1	Mésos 1, Micro 2	Mésos 2, Micro 1	Mésos 2, Micro 2	Mésos 3, Micro 1	Mésos 3, Micro 2	Mésos 4, Micro 1	Mésos 4, Micro 2
Jour 1	Endurance 1	Endurance 2	PAM 1	PAM 2	PAM 3	PAM 2	Test d'activation	Test d'activation 2
Jour 2								
Jour 3	Endurance 2	Endurance 3	Récup active	Récup active	Récup active	PAM 3	PAM 1	Récup active
Jour 4								
Jour 5	Récup active	Récup active	Endurance 1	Endurance 2	Endurance 3	Récup active	Récup active	Activation
Jour 6	Longue sortie	Longue sortie	Longue sortie	Longue sortie	Longue sortie	Longue sortie de maintien	Longue sortie de maintien	COMPÉTITION
Jour 7								



DÉCOUPAGE DU PLAN

Confirmé	Méso 1, Micro 1	Méso 1, Micro 2	Méso 2, Micro 1	Méso 2, Micro 1	Méso 3, Micro 1	Méso 3, Micro 2	Méso 4, Micro 1	Méso 4, Micro 2
Jour 1	Endurance 1	Endurance 2	PAM 1	PAM 3	PAM 2	PAM 2	Test d'activation	Test d'activation 2
Jour 2	Récup active	Récup active	Récup active	Récup active	Récup active	Endurance 1	Récup active	Récup active
Jour 3	Endurance 2	Endurance 3	Endurance 1	Endurance 2	Endurance 3	Récup active	PAM 1	Test d'activation 3
Jour 4	Récup active	Récup active	Récup active	Récup active	Récup active	PAM 3	Récup active	Récup active
Jour 5	Récup active	Récup active	PAM 2	PAM 1	PAM 3	Récup active	Endurance 1	Activation
Jour 6	Longue sortie	Longue sortie	Longue sortie	Longue sortie	Longue sortie	Longue sortie de maintien	Longue sortie de maintien	COMPÉTITION
Jour 7								
Expert	Méso 1, Micro 1	Méso 1, Micro 2	Méso 2, Micro 1	Méso 2, Micro 1	Méso 3, Micro 1	Méso 3, Micro 2	Méso 4, Micro 1	Méso 4, Micro 2
Jour 1	Endurance 1	Endurance 2	PAM 1	PAM 3	PAM 2	PAM 2	Test d'activation	Test d'activation 3
Jour 2	Récup active	Récup active	Endurance 1	Récup active	Endurance 1	Endurance 1	PAM 2	Récup active
Jour 3	Endurance 2	Endurance 3	Endurance 2	Endurance 3	Endurance 3	Récup active	Récup active	PAM 1
Jour 4	Récup active	Récup active	Récup active	Récup active	Récup active	PAM 3	Test d'activation 2	Récup active
Jour 5	Récup active	Endurance 1	PAM 2	PAM 1	PAM 3	Endurance au choix	Endurance 1	Activation
Jour 6	Longue sortie	Longue sortie	Longue sortie	Longue sortie	Longue sortie	Longue sortie	Longue sortie de maintien	COMPÉTITION
Jour 7								



ENTRAÎNEMENTS

Endurance			
Endurance 1	Débutant 30 minutes	Confirmé 40 minutes	Expert 45 minutes ou +
	5' échau 50%	8' échau 50%	5' échau 50%
	3' 70% + 2' récup	3' 70% + 2' récup	3' 70% + 2' récup
	2 X (4' 75% + 1' récup) = 10'	1' 80% + 1' récup	2' 80% + 3' récup
	5' 65%	3 X (4' 75% + 1' récup) = 15'	4 X (4' 75% + 1' récup) = 20'
	5' récup	5' 65%	5' 65%
		5' récup	5+ récup au choix, volume
Endurance 2	Débutant 34 minutes	Confirmé 39 minutes	Expert 39 minutes ou +
	5' échau 50%	5' échau 50%	5' échau 50%
	5' 60%	5' 60%	5' 60%
	4' 65%	4' 65%	4' 65%
	3' 70%	3' 70%	3' 70%
	2' 75%	2' 75%	2' 80%
	1' 80%	1' 85%	1' 85%
	2' 75%	2' 75%	2' 80%
	3' 70%	3' 70%	3' 70%
	4' 65%	4' 65%	4' 65%
	5' récup	5' 60%	5' 60%
		5' récup	5+ récup au choix, volume



ENTRAÎNEMENTS

Endurance 3	Débutant 40 minutes	Confirmé 50 minutes	Expert 60 minutes ou +
	5' échau 50%	5' échau 50%	5' échau 50%
	3' 65% + 2' 50%	3' 65% + 2' 50%	3' 70% + 2' 50%
	2 X (9' 70% + 1' récup) = 20'	3 X (9' 75% + 1' récup) = 30'	12' 75% + 3' récup
	3' 65% + 2' 50%	3' 70% + 2' 50%	10' meilleure moyenne *
	5' récup	5' récup	5' récup
			12' 75% + 3' récup
			5' 65%
			5'+ récup au choix, volume
			<i>* tenter de garder le même temps par minute (even split) tout en tentant de faire le meilleur temps possible.</i>

Légende

'	minute	0%	sommeil
X	fois	50%	effort basse intensité
échau	échauffement	60%	essoufflement léger, capacité de parler
progressif	démarrer la séquence avec l'effort du premier pourcentage inscrit, puis augmenter progressivement vers le dernier pourcentage inscrit à l'intérieur de l'intervalle donnée	70%	essoufflement, capacité de dire une phrase d'environ 5 mots avant de devoir inspirer
%	pourcentage d'effort ressenti	80%	essoufflement marqué, capacité de dire une phrase de quelques mots avant de devoir respirer profondément
		90%	essoufflement intense, capacité de répondre à des questions presque nulle
		100%	effort maximal



ENTRAÎNEMENTS

PAM			
Pam 1	Débutant 35 minutes	Confirmé 40 minutes	Expert 45 minutes ou +
	5' échau 50%	5' échau 50%	5' échau 50%
	4' 60% + 1' récup	4' 65% + 1' récup	4' 70% + 1' récup
	3 X 1' progressif 50% à 80%	3 X 1' progressif 50% à 85%	3 X 1' progressif 50% à 90%
	2' récup	2' récup	2' récup
	2 X (1' 90% + 1' récup)	2 X (1' 90% + 1' récup)	3 X (1' 90% + 1' récup)
	2' récup	3' récup	4' récup
	2' 85% + 2' récup	2 X (2' 85% + 2' récup)	2 X (2' 85% + 2' récup)
	5' 65%	5' 65%	5' 65%
	5' récup	5' récup	7' + récup au choix, volume
Pam 2	Débutant 40'	Confirmé 50'	Expert 50 minutes ou +
	5' échau 50%	5' échau 50%	5' échau 50%
	4' 60% + 1' récup	4' 65% + 1' récup	4' 70% + 1' récup
	3 X 1' progressif 50% à 80%	3 X 1' progressif 50% à 85%	3 X 1' progressif 50% à 90%
	2' récup	2' récup	2' récup
	3 X (2' 85% + 2' récup)	2 X (2' 85% + 2' récup)	3 X (2' 85% + 2' récup)
	3' récup	3' récup + 3' 65% + 2' récup	3' récup + 6' 65% + 3' récup
	5' 65%	2 X (2' 85% + 2' récup)	3 X (2' 85% + 2' récup)
	5' 65%	2' 60%	9'+ récup au choix, volume
		5' récup	



ENTRAÎNEMENTS

Pam 3	Débutant 40 minutes	Confirmé 40 minutes	Expert 45 minutes ou +
	5' échau 50%	5' échau 50%	5' échau 50%
	4' 60% + 1' récup	4' 65% + 1' récup	4' 70% + 1' récup
	3 X 1' progressif 50% à 80%	3 X 1' progressif 50% à 85%	3 X 1' progressif 50% à 90%
	2' récup	2' récup	2' récup
	5 X (1' 90% + 1' récup)	3 X (1' 90% + 1' récup)	4 X (1' 90% + 1' récup)
	5' récup	3' récup	4' récup
	5' 65%	3 X (1' 90% + 1' récup)	4 X (1' 90% + 1' récup)
	5' récup	3' 65%	5' 65%
		7' récup	5' + récup au choix, volume

Légende

'	minute	0%	sommeil
X	fois	50%	effort basse intensité
échau	échauffement	60%	essoufflement léger, capacité de parler
progressif	démarrer la séquence avec l'effort du premier pourcentage inscrit, puis augmenter progressivement vers le dernier pourcentage inscrit à l'intérieur de l'intervalle donnée	70%	essoufflement, capacité de dire une phrase d'environ 5 mots avant de devoir inspirer
%	pourcentage d'effort ressenti	80%	essoufflement marqué, capacité de dire une phrase de quelques mots avant de devoir respirer profondément
		90%	essoufflement intense, capacité de répondre à des questions presque nulle
		100%	effort maximal

ENTRAÎNEMENTS

Activation			
Test d'activation	Débutant 30 minutes	Confirmé 35 minutes	Expert 40'
	5' échau 50%	5' échau 50%	5' échau 50%
	5' 65%	5' 65%	5' 65%
	3 X 1' progressif 50 à 85%	3 X 1' progressif 50 à 90%	3 X 1' progressif 50 à 95%
	2' récup	2' récup	2' récup
* **	test 90% + récup / 2'	test 90% + récup / 2'	test 90% + récup / 3'
	2' 65% + 2' récup	2' 65% + 2' récup	2' 65% + 2' récup
* **	test 85% + récup / 2'	test 85% + récup / 2'	est 85% + récup / 3'
	2' 65% + 2' récup	2' 65% + 2' récup	2' 65% + 2' récup
	3' récup	8' récup	11' récup
*Test: c'est le temps de tester le confort à un pourcentage d'effort donné, on relâche l'effort à la diminution de l'efficacité			
**Test intervalle / 2' ou / 3': le signe / veut dire «sur», donc vous faites le test puis relâchez en récup le jusqu'à la fin de l'intervalle			
Test d'activation 2	Refaire les tests d'activation, essayer des modifications au besoin selon les besoins		
Activation	Utiliser les expériences des tests pour vous créer une activation personnalisée		

Autres protocoles d'entraînement	
Récup active	Sortie qui respecte le confort
Longue sortie	Sortie qui s'allonge en km ou en temps des semaines 1 à 6
Longue sortie de maintien	Sortie qui permet de travailler le volume, sans s'allonger en km ni en temps, respect de l'effort
Échau de compé	Échauffement juste avant la compétition, idéalement à l'intérieur du 30 minutes de la compétition
	Idéalement, vous allez utiliser des accélérations pour préparer le corps à l'intensité de la compé
	Idéalement, vous n'allez pas faire des efforts en endurance pour ne pas induire de la fatigue