



Analyse S1 saison 2019 : 1^{er} Novembre 2018 au 30 Avril 2019

Commentaires - Interprétation

Volume

- Volume global important, notamment sur le deuxième trimestre (+ 20% !). Tu as dépassé pendant cette période ta charge optimale qui peut te permettre d'être régulier sur la saison. Il faut désormais trouver le compromis en s'adaptant au calendrier de course, qui a été très dense pour toi en début de saison.

Progression & performances

- Très encourageant car meilleures valeurs que l'année dernière (à mesurer tout de même car pas de capteur en course l'an passé).
- Très bonne valeur au seuil
- Performances en explosivité meilleures lors de la prépa hivernale (comme c'est le cas chez quasi tout le monde)

Dynamique de la charge et contenu

- Variation dans le volume
- Un peu moins sur le contenu : Travail PMA et Seuil prédominant (stratégie définie initialement)
- Sollicitation des autres qualités mais de manière très ponctuelle

Pistes d'amélioration ou de perfectionnement

Propositions (en discussion, il ne s'agit en aucun cas d'affirmer une vérité, c'est un simple avis extérieur sans connaître parfaitement le projet global de l'athlète et la démarche d'entraînement qui va derrière. Cela doit nous servir à ouvrir le débat et à s'aider les uns les autres, à plusieurs on va plus loin) :

- Le développement PMA/Seuil a été bénéfique



Analyse S1 saison 2019 : 1^{er} Novembre 2018 au 30 Avril 2019

- Cependant il serait intéressant à mon sens de faire évoluer maintenant la chose vers ce modèle :
 - Polariser davantage l'entraînement
 - Laisser davantage de périodes/blocs avec peu d'intensité, dominante aérobie <SV2 (même si c'est compliqué parfois avec le calendrier de compétitions)
 - Contraster avec des blocs plus intensifs avec en ligne de mire PMA et Seuil mais de manière plus ponctuelle pour entretenir ce qui a été développé en première partie de saison, afin de laisser davantage de temps au développement des qualités lactiques + davantage de rappels de force explosive. Ce travail à très haute intensité serait intéressant pour hisser le niveau global et ne pas le cantonner dans les années à venir à un seul et unique rôle de « roule toujours » pour les leader. Polariser davantage permettrait d'être plus performant sur les parcours légèrement vallonnés.
- Ne pas augmenter le volume d'entraînement, voire le diminuer **(CTL optimale à 110-115)**

Méthodologie : Exportation des données depuis training peaks avec données individuelles à jour (seuil, zones...) vers le logiciel WKO4 pour correction des pics de puissance et erreurs de TSS, puis analyse des données. Si certains chiffres semblent sous-estimés c'est qu'il manque des informations sur la plateforme.

Analyse S1 saison 2019 : 1^{er} Novembre 2018 au 30 Avril 2019

Données globales

	Volume hebdo moyen			TSS hebdo moyen	Kilomètres	J de course	Poids
	Volume total	Global	Dont Prep. Physique				
Novembre - Janvier	208	15:49	1:38	706	5 624	7	
Février - Avril	247	19:24	0:37	1054	7 582	23	
Mai - Juillet							
Aout - Octobre							
SAISON ENTIERE	455	17:36	1:07	880	13 206	30	

SAISON PASSEE 653h

21 581 km

62kg

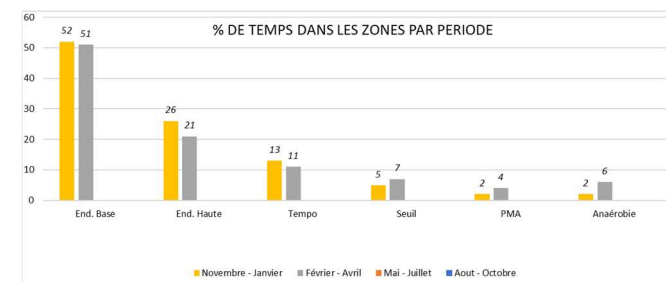
	PPR / Trimestre								
	1s	5s	30s	2m	5m	20m	1h	2h	4h
Novembre - Janvier	1270	1239	841	447	426	366	260	235	210
	19,84	19,36	13,14	6,98	6,66	5,72	4,06	3,67	3,28
Février - Avril	1159	1139	820	468	396	339	288	277	261
	18,40	18,08	13,02	7,43	6,29	5,38	4,57	4,40	4,14
Mai - Juillet	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
Aout - Octobre	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!

SAISON PASSEE	1240	1195	834	529	425	317	288	260	202
	20,00	19,27	13,45	8,53	6,85	5,11	4,65	4,19	3,26
Evolution	2,4%	3,6%	0,8%	-13,0%	0,2%	13,4%	0,0%	6,1%	22,6%

*capteur "POWERBOX", sous estimation -2% par rapport au SRM) / A noter : pas de capteur en compétition la saison passée

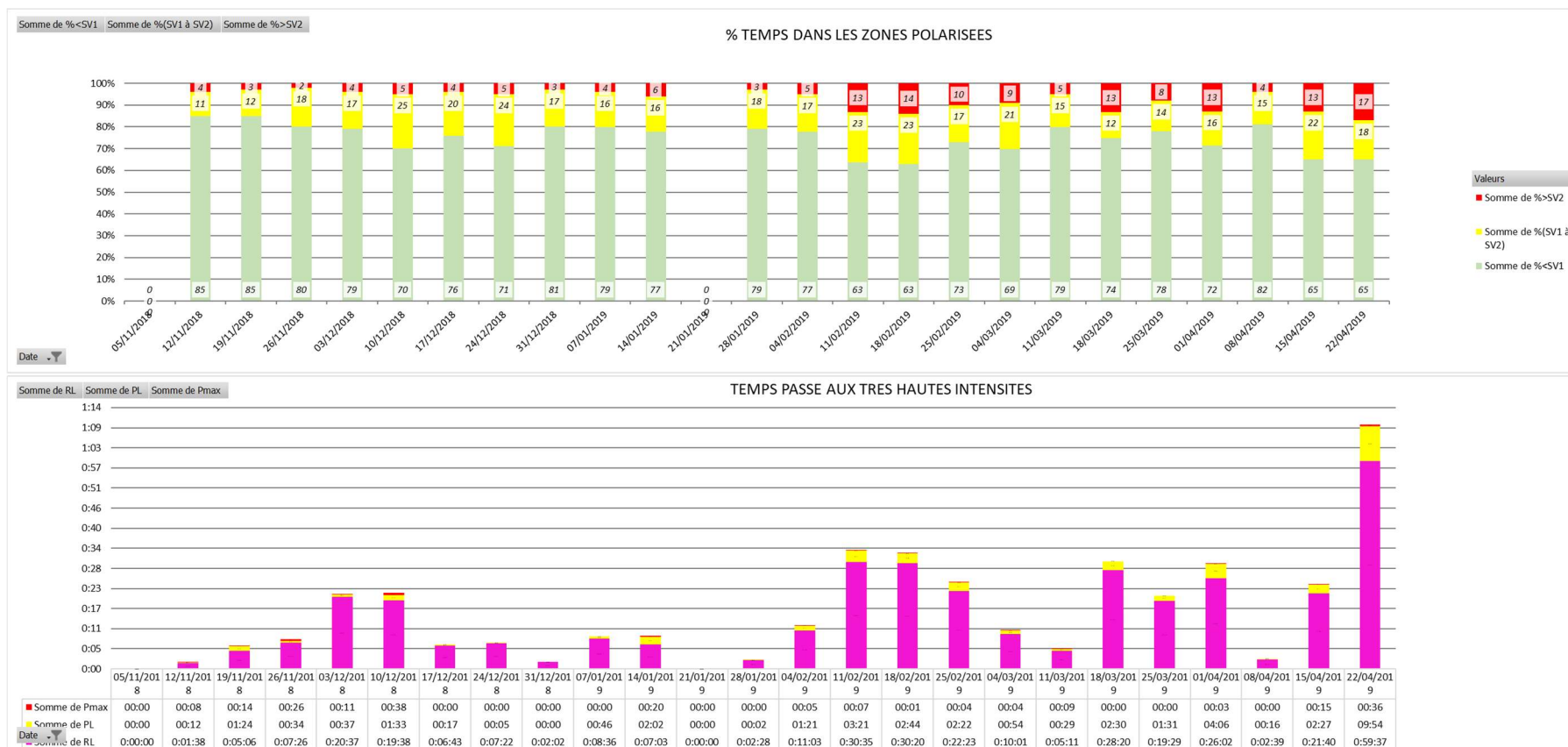
% Coggan classic zones	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	% Zones polarisées		
	End. Base	End. Haute	Tempo	Seuil	PMA	Anaérobie	<SV1	SV1 à SV2	>SV2
Novembre - Janvier	52	26	13	5	2	2	78	18	4
Février - Avril	51	21	11	7	4	6	72	18	10
Mai - Juillet							0	0	0
Aout - Octobre							0	0	0
SAISON ENTIERE							0	0	0

SAISON PASSEE



Analyse S1 saison 2019 : 1^{er} Novembre 2018 au 30 Avril 2019

Caractéristiques de l'entraînement (/! contient uniquement les sessions réalisées avec capteur de puissance)



Très hautes intensités

« RL » : Résistance lactique

« PL » : Puissance lactique

« Pmax » : Puissance maximale

Correspondance Coggan iLevels

FRC

Pmax/FRC

Pmax

Power

497 to 760 W

470 to 997 W

997 W or more

Duration

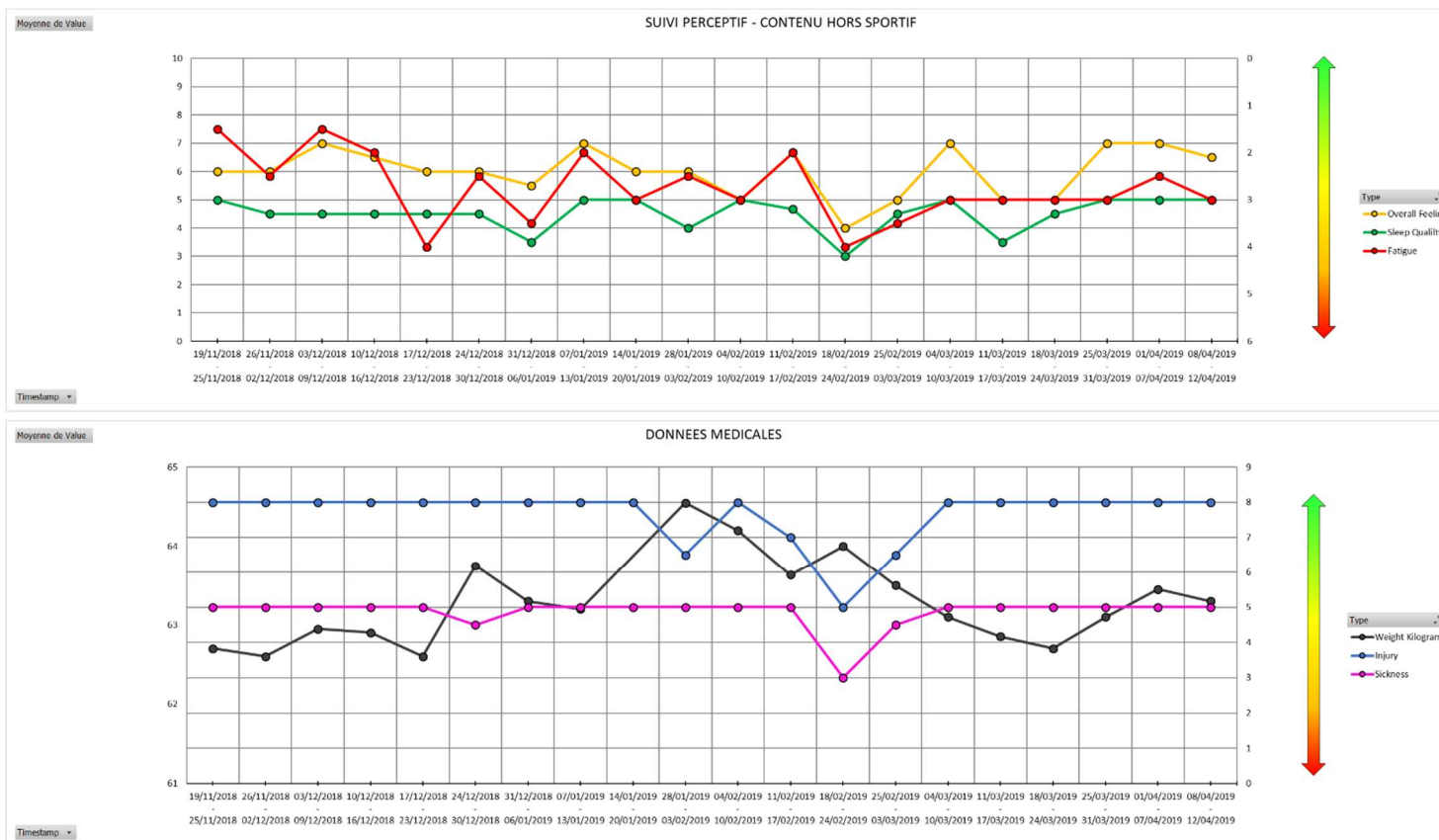
2:13 to 0:42

0:42 to 0:14

0:14 or less

Analyse S1 saison 2019 : 1^{er} Novembre 2018 au 30 Avril 2019

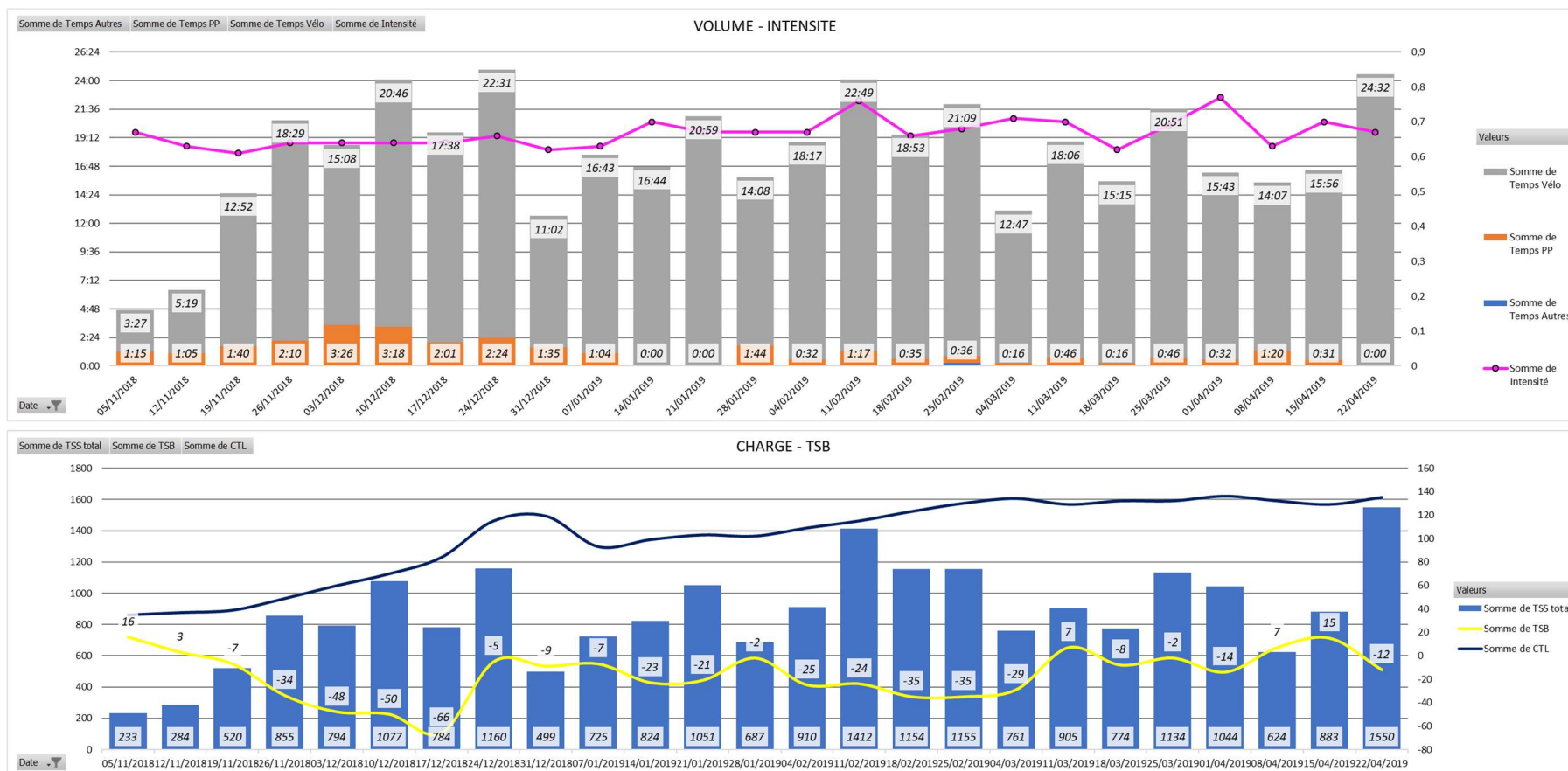
Suivi perceptif & médical



Score	Blessures	Maladies	Fatigue	Qualité du sommeil	Ressenti global
10	Extremely healthy				Best
9	Very healthy				Extremely superior
8	Healthy				Superior
7	Well	Extremely healthy	Extreme	Best	Good
6	Above average	Very healthy	Very high	Better	Above average
5	Below average	Healthy	High	Good	Below average
4	Slightly injured	Slightly sick	Average	Average	Bad
3	Injured	Sick	Low	Bad	Poor
2	Very injured	Very sick	Very low	Poor	Extremely poor
1	Extremely injured	Extremely sick	None	Horrible	Horrible

Analyse S1 saison 2019 : 1^{er} Novembre 2018 au 30 Avril 2019

Charge d'entraînement #1



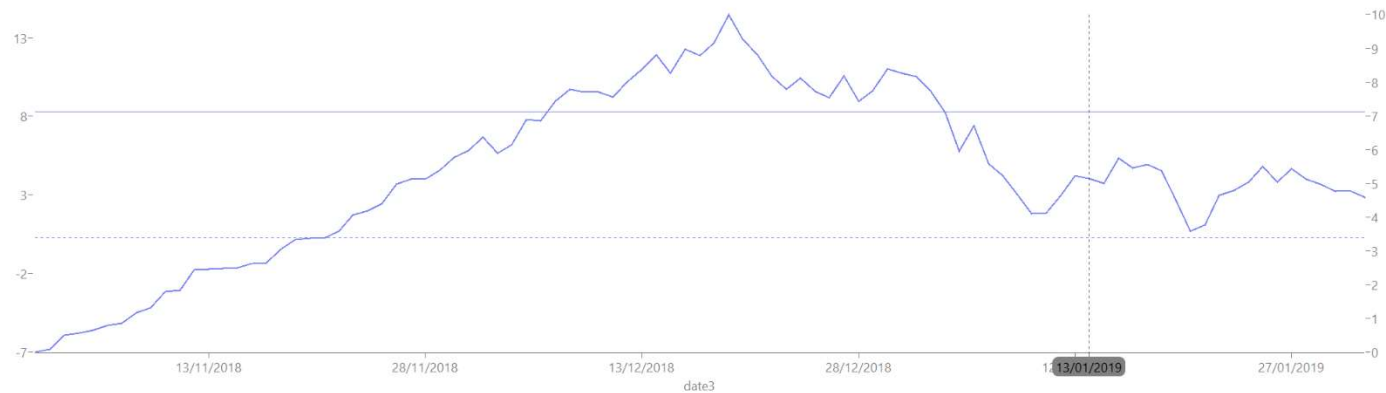


Analyse S1 saison 2019 : 1^{er} Novembre 2018 au 30 Avril 2019

Charge d'entraînement #2

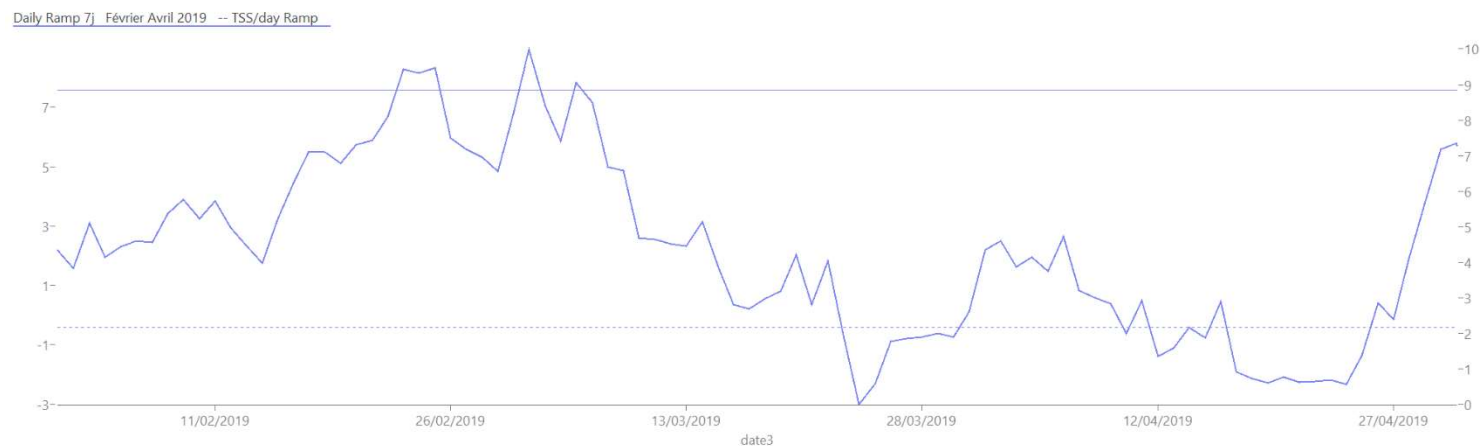
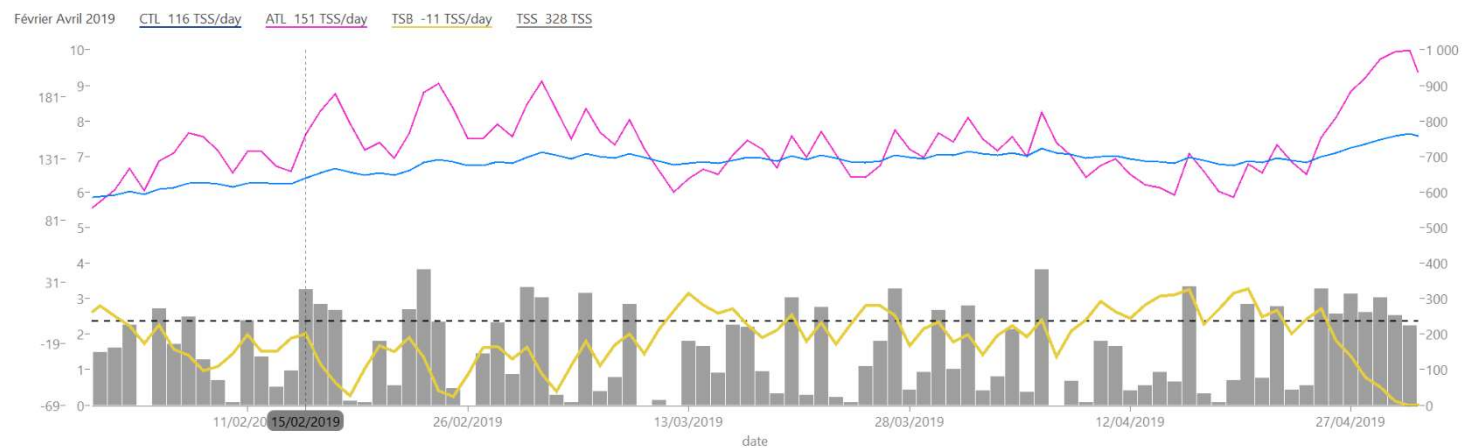


Daily Ramp 7j Novembre Janvier 2019 3,7 TSS/day Ramp





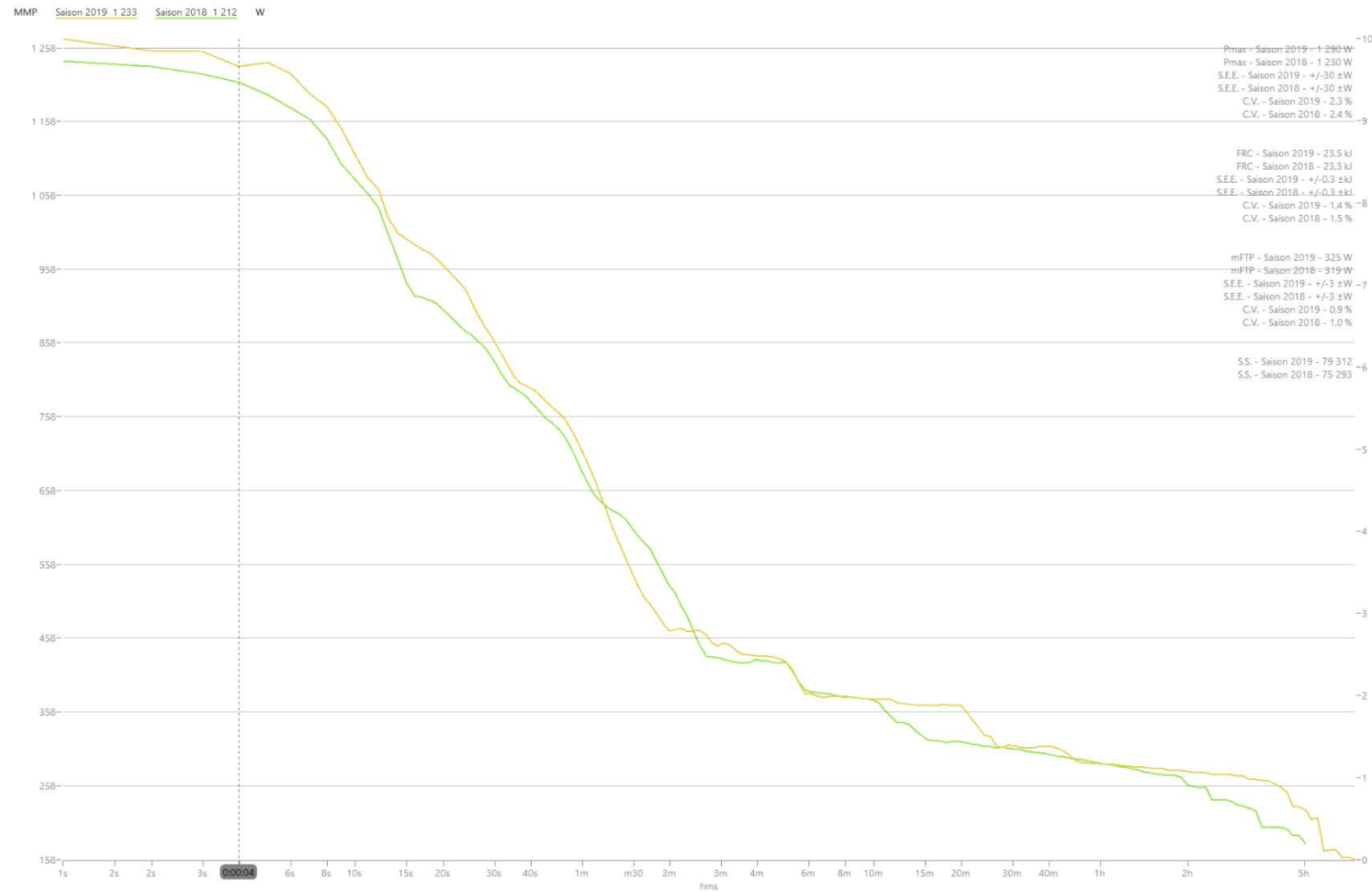
Analyse S1 saison 2019 : 1^{er} Novembre 2018 au 30 Avril 2019





Analyse S1 saison 2019 : 1^{er} Novembre 2018 au 30 Avril 2019

PPR saison passée VS période



Analyse S1 saison 2019 : 1^{er} Novembre 2018 au 30 Avril 2019

Compétitions

22.02 > 24.02	🇫🇷 Tour Cycliste International du Haut Var (2.1)			more
32	🟢 Points classification			
64	🟡 General classification			
24.02	82	Stage 3 - La Londe-les-Maures > Mont Faron (Toulon)	136	
23.02	56	62 Stage 2 - Le Cannet-des-Maures > Mons	201.4	
22.02	92	92 Stage 1 - Vence > Mandelieu-la-Napoul	154.5	
14.02 > 17.02	🇫🇷 Tour de la Provence (2.1)			more
11	🔴 Mountains classification			
35	🟢 Points classification			
115	🟡 General classification			
17.02	110	Stage 4 - Avignon > Aix-en-Provence	162.2	
16.02	76	119 Stage 3 - Aubagne > Le Castellet (Circuit Paul Ricard)	181.1	
15.02	123	124 Stage 2 - Istres > La Ciotat	191.6	
14.02	67	67 Stage 1 (ITT) - Saintes-Maries-de-la-Mer > Saintes-Maries-de-la-Mer	8.9	
21.01 > 27.01	🇬🇺 La Tropicale Amissa Bongo (2.1)			more
17	🔴 Mountains classification			
20	🟢 Points classification			
16	🟡 General classification	5	3	
27.01	34	Stage 7 - Nkok > Libreville	140	
26.01	6	16 Stage 6 - Bitam > Oyem	110	3
25.01	39	18 Stage 5 - Bitam > Mongomo	126	
24.01	55	18 Stage 4 - Mitzi > Oyem	113	
23.01	21	20 Stage 3 - Léconi > Franceville	98	
22.01	29	25 Stage 2 - Franceville > Okondja	169	
21.01	21	22 Stage 1 - Bongoville > Moanda	100	
4304 km in 30 days, PCS points: 9				

Date	Result	Race	Distance	PCS	UCI	more
25.04 > 01.05	🇫🇷 Le Tour de Bretagne Cycliste (2.2)					more
51	🟢 Points classification					
109	🟡 General classification					
01.05	41	Stage 7 - Plouézec-Lochrist > Saint-Pol-de-Léon	150.9			
30.04	104	117 Stage 6 - Le Ferré > Plurien	171.6			
29.04	122	123 Stage 5 - Rougé > Le Ferré	191.5			
28.04	121	118 Stage 4 - Ploërmel > Châteaubriant	152.7			
27.04	131	114 Stage 3 - Port-Louis > Guégon	172.4			
26.04	124	111 Stage 2 - Bannalec > Quimperlé	169.4			
25.04	111	112 Stage 1 - Lorient > Inzinzac-Lochrist	150.5			
22.04	DNF	🇫🇷 Tro-Bro Léon (1.1)	205.4			more
20.04	20	🇫🇷 Tour du Finistère (1.1)	187.5	1	3	more
16.04	DNF	🇫🇷 Paris-Camembert (1.1)	182			more
06.04	DNF	🇳🇱 Volta Limburg Classic (1.1)	192.1			more
30.03	DNF	🇫🇷 Classic Loire Atlantique (1.1)	182.8			more
22.03	127	🇳🇱 Bredene Koksijde Classic (1.HC)	199.5			more
20.03	134	🇳🇱 Danilith Nokere Koerse (1.HC)	195.6			more
09.03	DNF	🇮🇹 Strade Bianche (1.UWT)	184			more
02.03	90	🇫🇷 Faun Environnement - Classic de l'Ardèche Rhône Crussol (1.1)	197.5			more

Analyse S1 saison 2019 : 1^{er} Novembre 2018 au 30 Avril 2019*Zones d'intensité***Coggan Individualized Power Levels**

Level	Description	Power	Percent	Duration
1	Recovery	177 W or less	56 % or less	
2	Endurance	177 to 240 W	56 to 76 %	
3	Tempo	240 to 278 W	76 to 88 %	
4a	Sweetspot	278 to 300 W	88 to 95 %	
4	FTP	300 to 331 W	95 to 105 %	
5	FRC/FTP	331 to 497 W		25:43 to 2:13
6	FRC	497 to 760 W		2:13 to 0:42
7a	Pmax/FRC	760 to 997 W		0:42 to 0:14
7	Pmax	997 W or more		0:14 or less

Level	Description	Power	Percent
1	Active Recovery	182 W or less	56 % or less
2	Endurance	182 to 247 W	56 to 76 %
3	Tempo	247 to 296 W	76 to 91 %
4	Threshold	296 to 345 W	91 to 106 %
5	VO2max	345 to 393 W	106 to 121 %
6	Anaerobic Capacity	393 W or more	121 % or more