

CONSEILS EN RECRUTEMENT

Analyse des recrues potentielles

entraîner est un 

www.ar-entrainement.com – alban.renaud44@gmail.com – 06.24.51.88.33

NOM Prénom | Analyse saison 2019 : 1^{er} Novembre 2018 au 14 Juin 2019

Commentaire - 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

CONSEILS EN RECRUTEMENT

Analyse des recrues potentielles

entraîner est un 

www.ar-entrainement.com – alban.renaud44@gmail.com – 06.24.51.88.33

NOM Prénom | Analyse saison 2019 : 1^{er} Novembre 2018 au 14 Juin 2019

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 pour ce nouveau passage chez les pros
- Cependant il serait intéressant à mon sens de faire évoluer maintenant la chose vers ce modèle :
 - o 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 se 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)**

CONSEILS EN RECRUTEMENT

Analyse des recrues potentielles

entraîner est un 

www.ar-entrainement.com – alban.renaud44@gmail.com – 06.24.51.88.33

NOM Prénom | Analyse saison 2019 : 1^{er} Novembre 2018 au 14 Juin 2019

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.

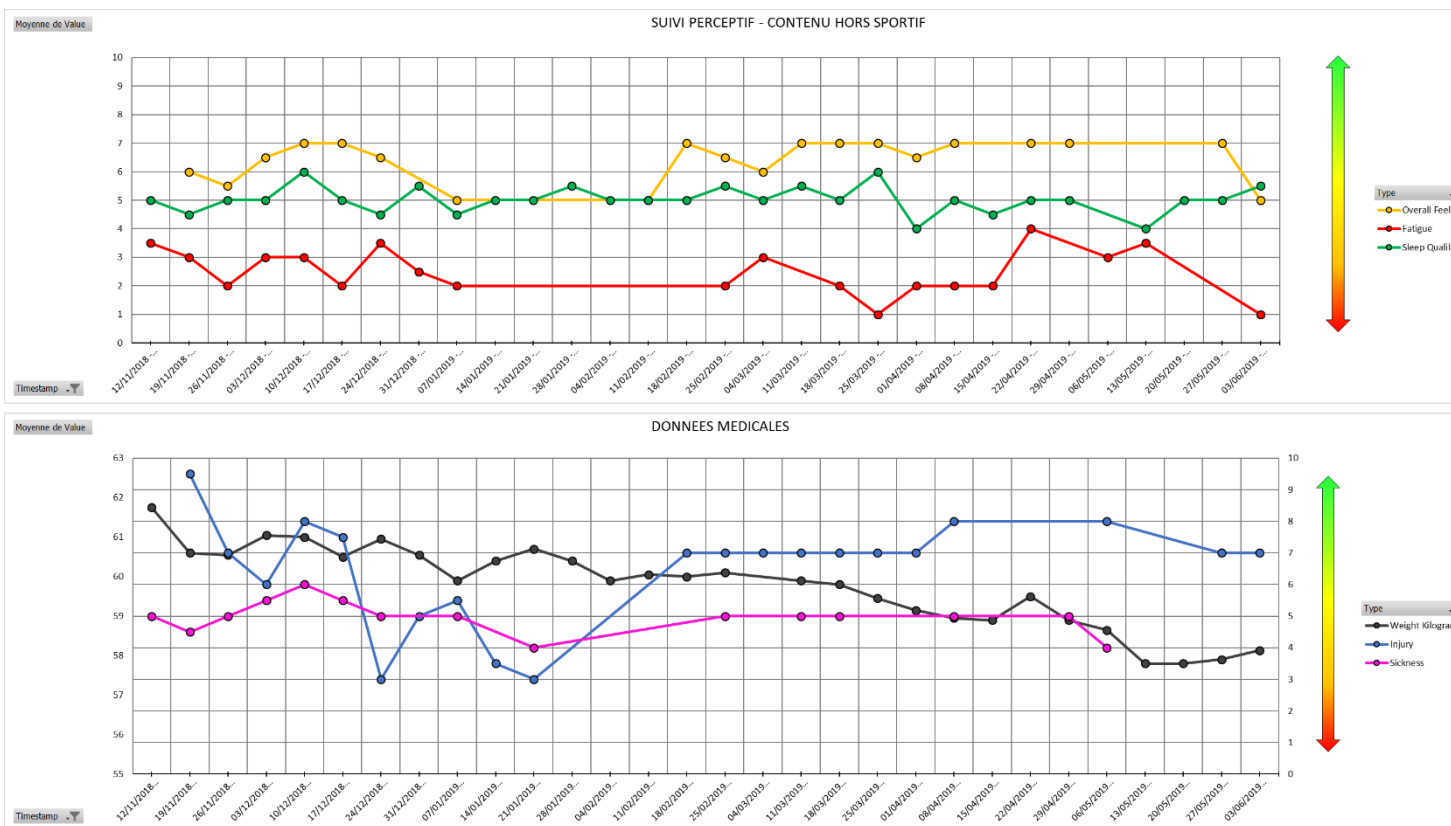
Données globales

	Volume total	Volume hebdo moyen		TSS hebdo moyen	Kilomètres	J de course	Poids									
		Global	Hors vélo					1s	5s	30s	2m	5m	20m	1h	2h	4h
Novembre - Janvier	124	9:26	3:30	436	2 035	0	61,0									
Février - Avril	192	15:06	1:50	899	5 280	16	59,0									
Mai - Juillet																
Aout - Octobre																
SAISON ENTIERE	316	12:16	2:40	668	7 315	16	60,0									
SAISON PASSEE	569h	10:56	?	800	19 000 km	43j	59kg									
		PPR / Trimestre														
		1s	5s	30s	2m	5m	20m	1h	2h	4h						
SAISON 2019		1252	1146	907	426	408	298	242	211	204						
		20,52	18,79	14,87	6,98	6,69	4,89	3,97	3,46	3,34						
SAISON PASSEE		1149	1102	735	405	387	309	235	212	182						
		19,47	18,68	12,46	6,86	6,56	5,24	3,98	3,59	3,08						
<i>Evolution</i>		8,2%	3,8%	19,0%	4,9%	5,1%	-3,7%	2,9%	-0,5%	10,8%						

*capteur "POWERBOX", sous estimation -2% par rapport au SRM)

NOM Prénom | Analyse saison 2019 : 1^{er} Novembre 2018 au 14 Juin 2019

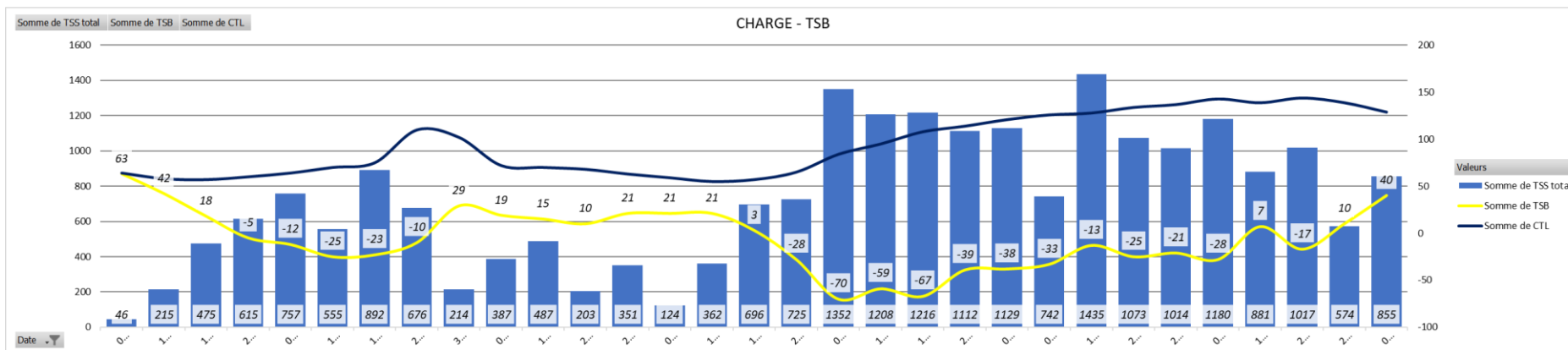
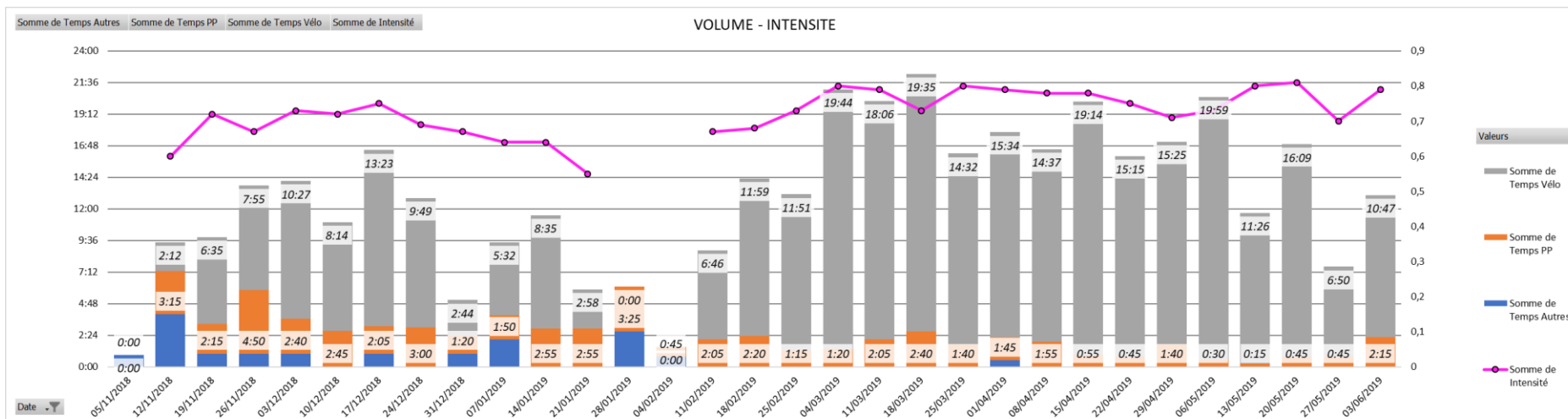
Suivi perceptif & médical



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

NOM Prénom | Analyse saison 2019 : 1^{er} Novembre 2018 au 14 Juin 2019

Charge d'entraînement #1



CONSEILS EN RECRUTEMENT

Analyse des recrues potentielles

NOM Prénom | Analyse saison 2019 : 1^{er} Novembre 2018 au 14 Juin 2019

PPR saison passée VS période

