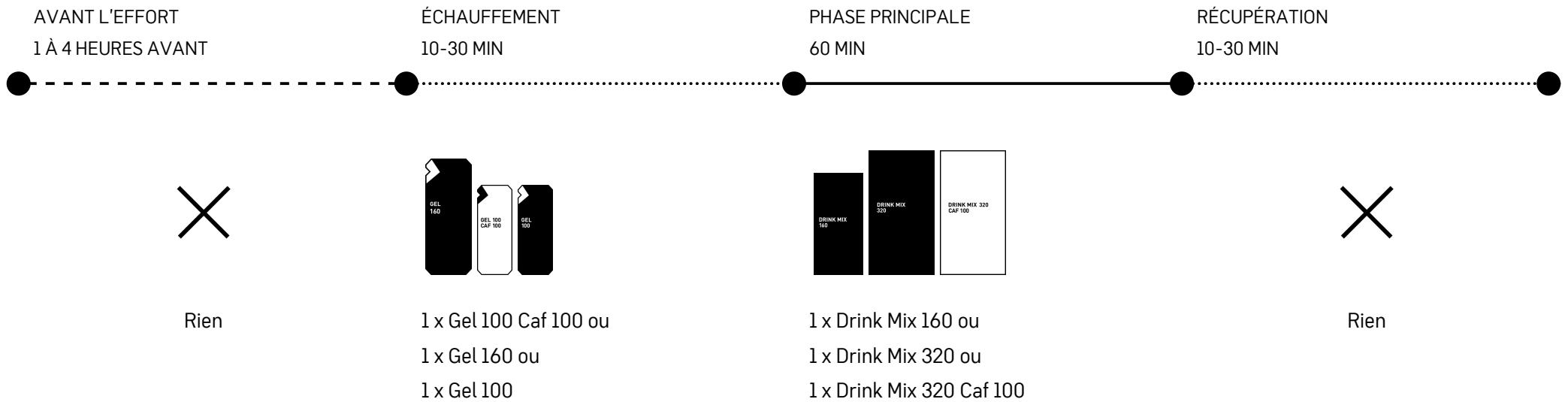


# L'entraînement au sweet spot



# Maurten recommande :

---

Lors de ces séances, les cyclistes vont simuler un contre-la-montre (pour les triathlètes) ou une échappée.

Phase principale : 3 x 15 min à 84-97 % du FTP.

Repos de 5 min entre chaque série.

[Qu'est-ce que l'entraînement au sweet spot](#)

[Qu'est-ce qu'un test FTP ?](#)

[Source : Haugen et al., 2022](#)

## **Qu'est-ce que l'entraînement au sweet spot ?**

L'entraînement au sweet spot est un entraînement par intervalles étendus, qui consiste à pédaler pendant 3 x 15 minutes à un effort équivalent à 85-95 % de son seuil fonctionnel de puissance (FTP). Des périodes de récupération de 5 minutes entre chaque série permettent de se reposer suffisamment avant de repartir. Ces séances sont fatigantes, physiquement et mentalement. Elles exigent un ravitaillement adéquat avant, pendant et après l'effort, ainsi qu'une excellente concentration mentale tout au long des séries. Plus l'athlète travaille proche de son FTP, plus la séance est difficile. L'entraînement au sweet spot est une méthode extrêmement efficace pour induire des adaptations physiologiques et renforcer l'endurance.

## Qu'est-ce qu'un test FTP ?

Votre seuil fonctionnel de puissance (FTP) est un point de référence qui permet de définir la plupart des séances d'entraînement à vélo. Lorsqu'il connaît son FTP, l'athlète peut s'entraîner à l'intensité appropriée par rapport à ses capacités actuelles. Le FTP est le nombre moyen de watts qu'un cycliste peut supporter en une heure, et fournit une bonne indication de la condition physique d'un cycliste. Pour obtenir un score FTP, un test est nécessaire. Plusieurs méthodes existent, mais la plus accessible est un test d'accélération. Lors de ce test, l'athlète s'échauffe d'abord brièvement, puis augmente progressivement l'intensité de l'effort jusqu'à son maximum, c'est-à-dire lorsqu'il n'est plus capable de maintenir l'intensité nécessaire pour continuer le test. Un test d'accélération est d'abord très facile puis devient rapidement de plus en plus difficile. Une excellente concentration mentale est nécessaire pour aller jusqu'au point d'échec absolu et obtenir les meilleurs résultats.

**Phase principale :** Prenez 1-2 gorgées de Drink Mix entre chaque répétition.

## Pourquoi utiliser des produits de nutrition sportive contenant de la caféine ?

Bien que des études aient indiqué que la caféine pouvait favoriser la vigilance et réduire la perception de l'effort, des propriétés intéressantes pour le sport, on ne peut pas dire que la caféine améliore les performances. Les bénéfices observés sont extrêmement nuancés et la tolérance à la caféine peut largement varier entre les individus selon, notamment, la constitution corporelle, le dosage et le moment de la consommation.

L'efficacité de la caféine dépend de la dose. Chaque individu réagit différemment, ce qui signifie qu'une quantité plus élevée ne garantira pas forcément de meilleurs résultats. La caféine est rapidement absorbée dans le sang en 5 à 15 minutes et son pic plasmatique est atteint en 45 à 90 minutes (sa demi-vie est de 180 à 300 minutes).

L'élaboration d'une stratégie nutritionnelle pour les courses ou les séances clés est complexe. Le taux d'absorption et de métabolisation de la caféine varie d'un individu à l'autre. Il est important de prendre en compte deux facteurs clés :

- 1) votre poids corporel ;
- 2) vos antécédents d'exposition à la caféine.