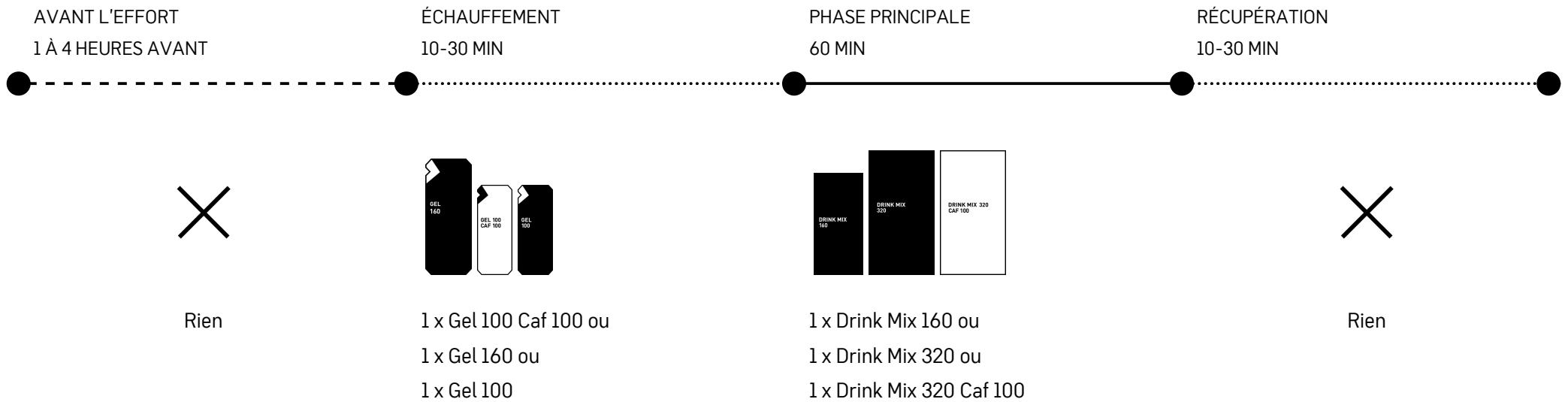


# Intervalles 40/20



# Maurten recommande :

---

Pendant ces séances, les cyclistes vont simuler les efforts énergiques souvent nécessaires en course.

Phase principale : 4 x 5 min d'effort alternant toutes les 40/20 secondes entre 120-130 % du FTP et 20-30 % du FTP. Repos de 10 min entre chaque série.

[Qu'est-ce qu'une séance d'entraînement 40/20 ?](#)

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

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

## **Qu'est-ce qu'une séance 40/20 ?**

Les 40/20 sont un type d'entraînement fractionné, couramment utilisé en cyclisme. 40 secondes d'effort intense (130 % du seuil fonctionnel de puissance), suivi de 20 secondes de repos ou d'effort très léger (récupération active). Généralement, les 40/20 sont composés de 4 x 5 minutes d'intervalles, avec 10 minutes entre chaque série. Ces séances étant réputées difficiles, il est important de veiller à tous les aspects du ravitaillement, avant, pendant et après l'effort.

## **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 série.

## **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.

## **Quelle est la différence entre le Gel 100 et le Gel 160 de Maurten ?**

Le Gel 100 et le Gel 160 reposent sur la même technologie hydrogel brevetée de Maurten, et contiennent le même ratio de fructose et de glucose (0,8:1). Le Gel 100 contient 25 grammes de glucides, tandis que le Gel 160 en contient 40 grammes. Le Gel 160 convient aux courses et entraînements d'endurance plus longs, où les possibilités de ravitaillement sont moins nombreuses. Grâce à son grand format, les athlètes peuvent en emporter moins, tout en bénéficiant de l'efficacité prouvée de l'hydrogel. Les deux formats sont interchangeables, selon les conditions d'entraînement et de course. Ils permettent ainsi aux athlètes d'ajuster précisément leur stratégie de ravitaillement