



## La saison 2022-23

|                      |                          |  |
|----------------------|--------------------------|--|
| <b>Semaine "0"</b>   | 10-16 octobre            | 3 x 60min, 1 x 90min. Entraînements d'introduction |
| <b>Semaines 1-10</b> | 17 octobre - 25 décembre | 3 x 60min et 1 x 90min par semaine                 |
| <b>Holidays</b>      | 26 décembre - 8 janvier  | 2 x 60min par semaine                              |
| <b>Weeks 11-28</b>   | 9 janvier - 14 mai       | 3 x 60min et 1 x 90min par semaine                 |

## Course par étapes

|          |            |                    |           |           |        |        |        |
|----------|------------|--------------------|-----------|-----------|--------|--------|--------|
| <b>1</b> | semaine 9  | <b>14 décembre</b> | 7 TAR     | 2 SPR     | 1 KOM  | 4 KOD  | 1 AGR  |
| <b>2</b> | semaine 15 | <b>8 février</b>   | 5 TAR     | 3 SPR     | 3 KOM  | 3 KOD  | 2 AGR  |
| <b>3</b> | semaine 20 | <b>15 mars</b>     | 4 TAR     | 3 SPR     | 2 KOM  | 2 KOD  | 5 AGR  |
| <b>4</b> | semaine 25 | <b>19 avril</b>    | 2 TAR     | 4 SPR     | 4 KOM  | 3 KOD  | 2 AGR  |
|          |            |                    | 18<br>TAR | 12<br>SPR | 10 KOM | 12 KOD | 10 AGR |

## Entraînements

Les entraînements de la semaine en cours sont disponibles dans la bibliothèque **PW 2022-2023**.

Les entraînements à venir disponibles dans la bibliothèque **PW 2022-2023 Next**. Les entraînements seront disponibles *2 semaines à l'avance* pour que les entraîneurs puissent les utiliser plus tôt. Remarque : des modifications pourront être apportées aux entraînements pendant la période de deux semaines avant leur diffusion aux clients.

Nombreux entraînements de parcours seront disponibles: 10min d'échauffement. Calibrage. 40min sur un parcours.

La saison est divisée en six phases. Chaque phase met l'accent sur la préparation du cycliste aux exigences de la course à étapes ou de l'événement qui se termine à la fin de la phase. Voir la page suivante pour plus de détails.

Seules les courses à étapes auront des classements en ligne. Les autres événements seront informels, sans classement. Les "autres événements" énumérés ci-dessous sont uniquement

des événements qui soutiennent directement l'objectif de la phase. Ces événements auront lieu au milieu plutôt qu'à la fin de la phase. D'autres événements non directement liés à la phase seront également ajoutés aux entraînements.

|                |                          |  |
|----------------|--------------------------|--|
| <b>Intro</b>   | Semaine "0"              | Les entraînements sont de nature introductive et peuvent être réutilisés tout au long de la saison pour les classes de nouveaux coureurs.                |
| <b>Phase 1</b> | Semaines 1-4             | Endurance menant à la concentration sur le seuil   |
|                | Semaine 5                | Défi d'endurance (20-30min) sur un parcours réel (incluant KOM, KOD et TAR)  |
| <b>Phase 2</b> | Semaines 6, 7, 8         | Développement des compétences et de la condition physique nécessaires pour les courses par étapes.   |
|                | Semaine 9                | <b>Étape 1. Accent mis sur le TAR et le KOD</b>  |
|                | Semaine 10               | Entraînements de transition pour les fêtes de fin d'année  |
|                | <i>Autres événements</i> | <i>Puissance 5min</i>  |
| <b>Phase 3</b> | Semaines 11-14           | Endurance menant à la concentration sur le seuil<br>Augmentation du travail en montée<br>Travail technique pour la puissance du sprint et de la poussée. |
|                | Semaine 15               | <b>Étape 2. Une importance égale pour tous les segments</b>  |
|                | <i>Autres événements</i> | <i>Défi d'endurance (20-30min) sur un parcours réel (incluant KOM, KOD et TAR).</i>  |
| <b>Phase 4</b> | Semaines 16-19           | Se concentrer sur la puissance de poussée et de tolérance<br>Prolonger le travail en côte sur une plus longue durée                                      |
|                | Semaine 20               | <b>Étape 3. Accent sur l'AGR</b>   |
|                | <i>Autres événements</i> | <i>10 x 30s Challenge<br/>10min d'escalade</i>   |

|                |                |   |
|----------------|----------------|---|
| <b>Phase 5</b> | Semaines 21-24 | Passer de la phase 3 à la phase 4 : Du seuil à la tolérance. Du seuil à la poussée. Du seuil au sprint. Et vice-versa.<br>Courtes montées<br>Aptitude au sprint et forme physique |
|----------------|----------------|---|

|            |   |
|------------|---|
| Semaine 20 | <b>Étape 4. Accent mis sur le KOM et le SPR</b> |
|------------|---|

|                          |                       |
|--------------------------|-----------------------|
| <i>Autres événements</i> | <i>Défi 10 x 2min</i> |
|--------------------------|-----------------------|

|                |                |  |
|----------------|----------------|--|
| <b>Phase 6</b> | Semaines 26-28 | Mélange de tout ce qui se trouve dans les phases 1 à 5<br>Entraînements de transition menant au cyclisme extérieur |
|----------------|----------------|--|

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <i>Autres événements</i> | <i>Défi d'endurance (20-30min) sur un parcours réel basé sur une étape du Giro D'Italia.</i> |
|--------------------------|--|

# POWERWATTS

## 2022-23 Season

|                    |               |   |
|--------------------|---------------|---|
| <b>Week "0"</b>    | Oct 10-16     | 3 x 60min, 1 x 90min. Introduction workouts |
| <b>Weeks 1-10</b>  | Oct 17-Dec 25 | 3 x 60min, 1 x 90min per semaine            |
| <b>Holidays</b>    | Dec 26-Jan 8  | 2 x 60min per semaine                       |
| <b>Weeks 11-28</b> | Jan 9-May 14  | 3 x 60min, 1 x 90min per semaine            |

## Stage Race

|          |         |                     |        |        |        |        |        |
|----------|---------|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| <b>1</b> | Week 9  | <b>Start Dec 14</b> | 7 TAR  | 2 SPR  | 1 KOM  | 4 KOD  | 1 AGR  |
| <b>2</b> | Week 15 | <b>Start Feb 8</b>  | 5 TAR  | 3 SPR  | 3 KOM  | 3 KOD  | 2 AGR  |
| <b>3</b> | Week 20 | <b>Start Mar 15</b> | 4 TAR  | 3 SPR  | 2 KOM  | 2 KOD  | 5 AGR  |
| <b>4</b> | Week 25 | <b>Start Apr 19</b> | 2 TAR  | 4 SPR  | 4 KOM  | 3 KOD  | 2 AGR  |
|          |         |                     | 18 TAR | 12 SPR | 10 KOM | 12 KOD | 10 AGR |

## Workouts

The current semaine's workouts available in the **PW 2022-2023 Library**

Upcoming workouts available in the **PW 2022-2023 Next Library**. Workouts will be available 2 semaines in advance for coaches to ride them early. *Note: Modifications may be made to the workouts during the 2-semaine period before being released to clients.*

Multiple **Course Workouts** will be available. 10min Warm-up. Calibrate. 40min on a Course.

The season is broken into six phases. Each phase has an emphasis to prepare the rider for the demands of the Stage Race or Event completed at the end of the Phase. See next page for details.

*Only Stage Races will have online leaderboards. Other events will be informal without rankings. The "Other Events" listed below are only events that directly support the focus of the phase. These events will take place in the middle rather than at the end of the phase. Additional events not directly related to the phase will be added to workouts as well.*

|                |                     |  |
|----------------|---------------------|--|
| <b>Intro</b>   | Week "0"            | Workouts are introductory in nature and can be re-used throughout the season for classes of new riders.  |
| <b>Phase 1</b> | Weeks 1-4           | Endurance leading into Threshold focus   |
|                | Week 5              | Endurance challenge (20-30min) on a real-world course (including KOM, KOD and TAR)   |
| <b>Phase 2</b> | Weeks 6, 7, 8       | Development of blended fitness/skills needed for Stage Racing  |
|                | Week 9              | <b>Stage 1. TAR &amp; KOD emphasis</b>   |
|                | Week 10             | Transition workouts leading into the Holidays  |
|                | <i>Other Events</i> | <i>5min Power</i>  |
| <b>Phase 3</b> | Weeks 11-14         | Endurance leading into Threshold focus<br>Increase in uphill work<br>Technical work for Sprint and Surge power.  |
|                | Week 15             | <b>Stage 2. Equal Emphasis on all Segments</b>   |
|                | <i>Other Events</i> | <i>Endurance challenge (20-30min) on a real-world course (including KOM, KOD and TAR).</i>   |
| <b>Phase 4</b> | Weeks 16-19         | Focus on Surge and Tolerance Power<br>Extend uphill work to longer duration  |
|                | Week 20             | <b>Stage 3. AGR Emphasis</b>   |
|                | <i>Other Events</i> | <i>10 x 30s Challenge<br/>10min Climb</i>  |
| <b>Phase 5</b> | Weeks 21-24         | Bridging Phase 3 and Phase 4: Threshold into Tolerance.<br>Threshold into Surge. Threshold into Sprint. And vice-versa.<br>Short climbs<br>Sprint skills and fitness |
|                | Week 20             | <b>Stage 4. KOM &amp; SPR Emphasis</b>   |
|                | <i>Other Events</i> | <i>10 x 2min Challenge</i>   |
| <b>Phase 6</b> | Weeks 26-28         | Blending everything from Phases 1-5<br>Transition workouts leading to outdoor riding   |
|                | <i>Other Events</i> | <i>Endurance challenge (20-30min) on a real-world course based on a Giro D'Italia stage</i>  |