Pédaler Indoor, guide gratuit

Progresser sur home trainer

Progresser sur home trainer : test FTP, zones, semaine type de 2 à 4 séances, plan sur 8 semaines, récupération, sommeil, suivi des progrès et route.

Version du 4 novembre 2026. Version en ligne, à jour et avec tous les liens : pedaler-indoor.fr/ressources/guide-progresser-home-trainer

S'entraîner et progresser sur home trainer : le guide complet

Mis à jour le 4 novembre 2026, 11 min de lecture

Dans cet article

Par où commencer pour progresser sur home trainer ?
Pourquoi faire un test FTP avant de s'entraîner ?
Quelles zones de puissance utiliser pour s'entraîner ?
Combien de séances de home trainer par semaine pour progresser ?
Quels types de séances faire sur home trainer ?
Comment organiser une progression sur 8 semaines ?
Quelle place donner à la récupération et au sommeil ?
Comment mesurer ses progrès sur home trainer ?
Quelles erreurs freinent la progression sur home trainer ?
Comment transférer ses progrès du home trainer vers la route ?

Le vélo est monté sur le home trainer depuis trois semaines. Vous roulez quatre soirs sur sept, toujours fort, toujours en sueur. Pourtant, la côte du dimanche fait aussi mal qu'avant. Le problème ne vient pas de votre motivation. Il vient du plan, ou plutôt de son absence. Ce guide explique comment **progresser sur home trainer** avec une méthode simple : mesurer, doser, récupérer, puis vérifier.

En bref : 5 points à retenir

- Un test FTP de départ cale toutes vos intensités : sans lui, une séance de seuil est un tir à l'aveugle.
- Les sept zones de puissance d'Andrew Coggan, publiées par TrainingPeaks, traduisent chaque séance en watts adaptés à votre niveau.
- Deux à quatre séances par semaine suffisent, à condition de ne jamais enchaîner deux jours durs et de garder une majorité d'endurance facile.
- La charge monte pendant quelques semaines, puis baisse quelques jours : c'est pendant la récupération que l'entraînement porte ses fruits.
- Un nouveau test FTP toutes les six à huit semaines mesure vos progrès et recale vos zones avant le bloc suivant.

Par où commencer pour progresser sur home trainer ?

Commencez par trois choses : un home trainer qui mesure la puissance, une valeur de FTP mesurée et un objectif par séance. Avec ces trois éléments, chaque soirée sur le vélo a un sens et un niveau d'effort précis. Sans eux, vous pédalez au ressenti, souvent trop fort les jours faciles et trop faiblement les jours durs.

Le matériel d'abord. Un modèle connecté à résistance pilotée transmet vos watts à l'application et peut imposer la puissance cible en **mode ERG**. Selon le support Zwift, la résistance dépend alors de votre cadence et de la cible, pas de la pente. Si vous n'êtes pas encore équipé, notre méthode pour choisir un home trainer en trois questions vous oriente.

Les bases (échauffement, cadence, ventilation) sont réunies dans notre guide de l'entraînement sur home trainer. Si vous reprenez le sport, le Club des cardiologues du sport recommande dans ses 10 règles d'or un bilan médical avant une activité intense, à partir de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

Pourquoi faire un test FTP avant de s'entraîner ?

Le test FTP donne la valeur sur laquelle reposent toutes vos séances. La FTP est la puissance la plus élevée que vous tenez de façon quasi stable sans vous épuiser, environ une heure, selon la définition d'Andrew Coggan et Hunter Allen. Chaque zone d'entraînement en est un pourcentage : une FTP fausse décale donc toute la semaine.

Trois protocoles dominent. Hunter Allen, dans son article publié par Favero, multiplie la puissance moyenne d'un effort de 20 minutes par 0,95. TrainerRoad retient 75 % de votre meilleure minute lors d'un test en rampe. Carmichael Training Systems propose aussi deux efforts de 8 minutes.

Un point de réglage compte. Pour les tests de 20 et 8 minutes, Carmichael Training Systems conseille le mode pente ou résistance, pas le mode ERG. Le test en rampe, lui, est pensé pour le mode ERG. Le protocole complet de chaque test est détaillé dans notre page test FTP sur home trainer.

Quelles zones de puissance utiliser pour s'entraîner ?

Utilisez les sept zones d'Andrew Coggan, le découpage le plus répandu. Chaque zone correspond à une plage en pourcentage de votre FTP et à un rôle précis : récupérer, construire l'endurance, travailler le seuil ou la VO2 max. Les applications calculent les watts de chaque zone dès que vous saisissez votre FTP, et les mettent à jour après chaque test.

Zone	Nom	% de FTP	Usage selon Coggan
1	Récupération active	moins de 55 %	Récupérer, trop léger pour faire progresser
2	Endurance	56 à 75 %	Sorties longues, allure tenable toute la journée
3	Tempo	76 à 90 %	Effort soutenu qui demande de la concentration
4	Seuil lactique	91 à 105 %	Répétitions de 10 à 30 minutes
5	VO2 max	106 à 120 %	Intervalles de 3 à 8 minutes environ
6	Capacité anaérobie	plus de 121 %	Efforts de 30 secondes à 3 minutes
7	Puissance neuromusculaire	maximale	Sprints et départs très brefs

Ces valeurs viennent de la page de TrainingPeaks consacrée aux niveaux de Coggan. Coggan y précise aussi qu'il est difficile de cumuler plus de 30 à 40 minutes de travail en zone 5 dans une séance. Le calcul des watts et le lien avec la fréquence cardiaque sont expliqués dans notre page sur les zones de puissance à vélo.

Combien de séances de home trainer par semaine pour progresser ?

Deux séances par semaine permettent déjà de progresser, trois couvrent tous les types de travail, quatre ajoutent surtout du volume. Le nombre compte moins que l'espacement : Zwift recommande au moins 24 heures de repos entre deux entraînements, et 36 à 48 heures après une séance difficile. Deux séances dures ne se suivent donc jamais.

Ce repère vient des conseils de Zwift pour suivre un plan. Le tableau ci-dessous propose une **semaine type** selon votre temps disponible. Les durées comprennent l'échauffement et le retour au calme, et reprennent nos séances types sur home trainer. C'est un exemple à adapter, pas une prescription.

Temps disponible	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Total environ
2 séances	Sweet spot 2 × 20 min (65 min)	Endurance (75 min)			2 h 20
3 séances	Seuil 3 × 10 min (65 min)	Endurance (60 min)	Fractionné 30/30 ou force (50 à 60 min)		3 h
4 séances	Sweet spot 2 × 20 min (65 min)	Récupération active (30 min)	VO2 max 5 × 3 min (60 min)	Endurance longue (90 min)	4 h 05

Trois règles pour placer ces séances dans la semaine :

1. Séparez les séances d'intervalles par au moins une journée de repos ou d'endurance facile.
2. Placez la séance la plus longue quand vous avez le plus de temps, souvent en fin de semaine.
3. Ne rattrapez jamais une séance ratée en doublant la suivante : reprenez le plan là où il en est.

Pour repère santé, l'OMS recommande aux adultes 150 à 300 minutes d'activité d'intensité modérée par semaine. Les trois formules du tableau entrent dans cette fourchette ou la dépassent.

Quels types de séances faire sur home trainer ?

Six familles de séances suffisent pour progresser : endurance, sweet spot, seuil, PMA, force et récupération. Chacune vise une zone et un effet précis. L'endurance construit la base, le sweet spot et le seuil font monter la FTP, la PMA élève le plafond aérobie, la force prépare les relances, et la récupération active fait circuler les jambes.

- **Endurance (zone 2)** : de longues minutes où vous pouvez parler. C'est la base de toute semaine, à rouler vraiment facile.
- **Sweet spot** : un effort entre 88 et 94 % de la FTP selon TrainingPeaks, juste sous le seuil. Notre page dédiée au sweet spot à vélo détaille son usage.
- **Seuil (zone 4)** : des blocs de 10 à 30 minutes proches de la FTP, d'après les niveaux de Coggan.
- **PMA (zones 5 et 6)** : des intervalles courts et durs, comme le 30/30. Notre page sur la PMA à vélo explique comment la développer.
- **Force** : des blocs à basse cadence. TrainingPeaks propose la zone 3 ou 4 à environ 50 à 70 tours par minute, surtout en période de préparation. Arrêtez au moindre signe de douleur au genou.
- **Récupération active (zone 1)** : moins de 55 % de la FTP, jamais une endurance déguisée.

Les séances de PMA et de seuil demandent d'être reposé. Coggan juge qu'enchaîner plusieurs jours en zone 5 n'est pas forcément conseillé. La gestion de la cadence pendant ces séances est traitée dans notre page sur la cadence de pédalage.

Comment organiser une progression sur 8 semaines ?

Organisez les 8 semaines en deux blocs de quatre : trois semaines où la charge monte, puis une semaine allégée. Le test FTP de départ ouvre le cycle, un nouveau test le referme. Cette structure laisse au corps le temps de s'adapter sans accumuler une fatigue qui finit par bloquer la progression.

L'entraîneur Joe Friel, sur TrainingPeaks, conseille de maintenir une hausse régulière de la charge pendant plusieurs semaines, puis de faire une pause de quelques jours. Il ajoute que la forme mesurée baisse pendant ces pauses, et que cela ne doit pas vous en détourner : la récupération permet de profiter de l'entraînement récent.

Concrètement, sur 8 semaines :

1. Semaine 1 : test FTP en début de semaine, puis endurance et tempo.
2. Semaines 2 et 3 : la durée des blocs de sweet spot ou de seuil augmente un peu chaque semaine.
3. Semaine 4 : volume et intensité réduits.
4. Semaines 5 à 7 : apparition des séances de PMA, blocs de seuil plus longs.
5. Semaine 8 : semaine allégée, puis nouveau test FTP.

Notre programme d'entraînement home trainer sur 8 semaines détaille ce cycle séance par séance, en version débutant ou confirmé. Si vous roulez sur Zwift, notre guide pour choisir un plan d'entraînement Zwift compare les plans intégrés à l'application.

Quelle place donner à la récupération et au sommeil ?

La récupération fait partie de l'entraînement, au même titre que les intervalles. L'effort crée la fatigue, le repos permet l'adaptation. Concrètement, cela passe par des jours faciles ou sans vélo, des semaines allégées et des nuits suffisantes. Négliger l'un de ces trois leviers suffit à faire stagner une semaine bien construite sur le papier.

Le sommeil d'abord. L'INSERM rappelle que le sommeil permet au corps de récupérer, physiquement comme mentalement, et cite un minimum de 7 heures par jour habituellement recommandé. Un consensus d'experts publié en 2021 dans le British Journal of Sports Medicine juge les sportifs particulièrement exposés aux nuits trop courtes. Les auteurs refusent pourtant une cible unique pour tous et recommandent une approche individuelle.

Les jours faciles ensuite. Coggan précise sur TrainingPeaks que la récupération complète après une très longue séance d'endurance peut demander plus de 24 heures. Les séances de zone 1 servent justement à récupérer après une journée dure.

Enfin, le reste de votre vie compte. Joe Friel recommande de réduire la progression de la charge en période de stress important : déménagement, changement de travail, soucis personnels. Une semaine chargée au bureau est une bonne raison d'alléger.

Comment mesurer ses progrès sur home trainer ?

Mesurez vos progrès avec un nouveau test FTP, refait dans les mêmes conditions, toutes les six à huit semaines. C'est le rythme conseillé par Hunter Allen, car la forme évolue par cycles de cette durée. Entre deux tests, vos séances renseignent aussi : un bloc de seuil devenu plus facile à finir est un bon signe.

Trois outils complètent le test :

- **Le même protocole, sur le même appareil.** Un test en rampe et un test de 20 minutes ne donnent pas toujours la même valeur. Testez aussi sur le même home trainer, et vérifiez son étalonnage avec notre guide pour calibrer un home trainer.
- **La charge d'entraînement.** TrainingPeaks attribue 100 points de TSS à une heure d'effort à 100 % du seuil. Le cumul de ces points dessine une courbe de forme dans le temps.
- **Le carnet de bord.** Notez votre sommeil, vos sensations et les séances non terminées. Ces notes expliquent souvent un test décevant.

Respectez un délai entre deux tests. Carmichael Training Systems compte au moins six semaines, souvent deux à quatre mois, et recommande au moins deux tests par an. Tester chaque semaine fatigue et n'apprend rien.

Quelles erreurs freinent la progression sur home trainer ?

L'erreur la plus fréquente consiste à rouler toutes les séances au même niveau, ni vraiment facile ni vraiment dur. Les autres découlent souvent de l'envie de bien faire : trop de séances intenses, pas de semaine allégée, une FTP gonflée. Chacune se corrige facilement, à condition de la reconnaître.

1. **Rouler l'endurance trop fort.** La zone 2 doit rester une allure où vous pouvez parler. Trop forte, elle entame la fraîcheur dont vous avez besoin pour les séances clés.

2. **Enchaîner deux séances dures.** Coggan conseille de n'attaquer la zone 5 que bien récupéré.
3. **Garder une FTP fausse.** Si les blocs au seuil deviennent impossibles à finir, votre FTP est sans doute surestimée. Baissez-la ou refaites le test.
4. **Rouler sans ventilateur.** Dans une étude de Bright et ses collègues publiée en 2023, douze cyclistes ont produit 232 W en moyenne en air immobile, contre 247 W avec un flux d'air de 16 km/h, à 32 °C. Notre guide du ventilateur pour home trainer aide à bien le placer.
5. **Sauter les semaines allégées.** Elles paraissent inutiles, mais c'est là que la fatigue se dissipe.
6. **Négliger l'échauffement.** Le Club des cardiologues du sport demande 10 minutes d'échauffement et 10 minutes de récupération à chaque séance.

Comment transférer ses progrès du home trainer vers la route ?

Le moteur se transfère, la technique beaucoup moins. Une FTP qui monte sur le home trainer se retrouve dehors, mais l'équilibre, les virages, la position tenue plusieurs heures et la gestion du vent se travaillent sur la route. La formule la plus efficace mêle séances précises à l'intérieur et sortie longue à l'extérieur quand la météo le permet.

Les valeurs ne sont pas toujours identiques. Carmichael Training Systems note que la FTP mesurée dedans et dehors diffère souvent de 5 à 10 %, dans un sens ou dans l'autre. Ses coachs conseillent de tester à l'intérieur si vous vous entraînez surtout à l'intérieur.

Pour garder les mêmes zones dehors, un capteur sur le vélo devient utile. Notre guide du capteur de puissance vélo explique quand il vaut la dépense. Sans capteur, roulez l'endurance au test de la parole : une phrase complète sans reprendre votre souffle.

Notre plan d'entraînement vélo route sur 8 semaines combine deux séances sur home trainer et une sortie sur route par semaine. Et si vous vous demandez ce que vaut une heure dedans face à une heure dehors, lisez notre page sur l'équivalence entre home trainer et route.

Questions fréquentes

Combien de séances de home trainer par semaine pour progresser ?

Deux séances bien construites suffisent pour commencer : une séance d'intervalles et une séance d'endurance. Trois séances couvrent tous les grands types de travail. Au-delà, ajoutez surtout de l'endurance facile. Zwift recommande au moins 24 heures de repos entre deux entraînements, et 36 à 48 heures après une séance difficile. La régularité sur plusieurs semaines compte davantage que le nombre de séances.

Faut-il faire un test FTP avant de commencer ?

Oui, si vous voulez rouler par zones de puissance. Toutes les intensités des séances sont exprimées en pourcentage de votre FTP. Sans cette valeur, une séance de seuil devient trop facile ou impossible à finir. Le test en rampe de TrainerRoad, par exemple, prend 75 % de votre meilleure minute. Zwift conseille aussi de tester avant de démarrer un plan.

Combien de temps faut-il pour progresser sur home trainer ?

Aucune source fiable ne donne de délai valable pour tout le monde. Hunter Allen conseille de refaire le test FTP toutes les six à huit semaines, car la forme évolue par cycles de cette durée. C'est donc un bon horizon pour juger un bloc d'entraînement. Le point de départ, le sommeil, le stress et la régularité font varier le résultat d'une personne à l'autre.

Le sommeil joue-t-il sur la progression à vélo ?

Oui. L'INSERM rappelle que le sommeil permet au corps de récupérer, physiquement comme mentalement, et cite un minimum habituellement recommandé de 7 heures par jour. Un consensus d'experts publié en 2021 juge les sportifs exposés aux nuits trop courtes, mais refuse une cible unique : les besoins varient d'une personne à l'autre. Une semaine de mauvaises nuits justifie d'alléger la charge.

Les progrès sur home trainer se retrouvent-ils sur la route ?

En grande partie, oui, car le cœur et les jambes sont les mêmes. Carmichael Training Systems note pourtant que la FTP mesurée dedans et dehors diffère

souvent de 5 à 10 %, dans un sens ou dans l'autre. La technique, la position longue et la gestion du vent se travaillent dehors. Gardez une sortie sur route quand la météo le permet.

AP

Aurélien PAGE

Cycliste depuis 2004

J'ai roulé sur route de 14 à 30 ans, et le home trainer a fait partie de chacune de ces saisons, toute l'année, pas seulement l'hiver. J'aime cet univers. Je compare les fiches des fabricants, je vérifie les chiffres à la source et j'écris ce que j'aurais voulu lire avant d'acheter mon premier home trainer.