

## Encore quelques tours de roue...

Ce soir, je suis allé rouler après le boulot. Oh, pas bien longtemps mais juste assez pour décompresser après une journée de travail mais aussi tester si ma fesse/cuisse tient bon la route après ma blessure.

Je monte donc au boulot avec le vélo de route et à la fin de la journée je pars direction l'hippodrome de Longchamp. Il fait "un peu plus jour" qu'avant mes vacances. On voit bien que les jours commencent à s'allonger même si l'entraînement de ce soir s'est déroulé majoritairement en nocturne.

Je tourne difficilement les jambes et je sens comme une gêne au niveau du haut de ma cuisse gauche, mais pas de douleur. Je roule tranquillement l'histoire de bien chauffer la machine. L'idée de ce soir est de tourner les jambes sans avoir à forcer. L'objectif est d'atteindre les 90 à 100tpm comme vitesse de rotation mais je n'ai pas de statistiques fiables car les trajets domicile-lieu d'entraînement ne permettent pas d'avoir des statistiques de cadence fiables. Sur la piste de l'hippodrome, l'objectif est atteint malgré quelques baisses de régime à 80-88tpm.

Au fur et à mesure que je tourne, les sensations s'améliorent et la vitesse fait de même. Les fêtes et le manque d'activité de la semaine dernière est certainement une des sources de ces mauvaises sensations de départ et de ces "baisses de régime". Il peut aussi y avoir des jours sans !

Je suis assez content de cet entraînement qui me remets en selle.

### En chiffres

- Distance : 31,7km
- Temps : 1h14
- Fréquence cardiaque moyenne : 146bpm (68,89% de ma FCR)
- Fréquence cardiaque maximale : 179bpm (92.59% de ma FCR)
- Cadence moyenne de pédalage : 84tpm
- Cadence moyenne de pédalage : 115tpm
- Dénivelé : 213m