

## Objectif : être prêt !



Avec ce début d'année 2015 difficile au niveau de mon entraînement, je me dois de courir après la forme qui retombe à cause d'un accident, une bonne grippe de derrière les fagots,...

Je ne peux donc faire comme l'année dernière, amasser des kilomètres et "attendre" que la forme soit là. Je vais devoir faire des entraînements de qualité afin d'accélérer l'arrivée des progrès.

C'est ma sixième année de vélo et je n'ai pas arrêté de progresser. Depuis 2009, je n'ai pas été aussi constant que je l'aurais souhaité mais j'ai quand même acquis quelques bases qui mettront du temps à disparaître surtout si je continue mon entraînement actuel. J'ai donc quelques bases solides sur lesquelles je peux fonder ma préparation.

Il me reste environ 75 jours de préparation avant mon objectif.

Je dois profiter des aller-retour au boulot pour travailler en intensité. Ce travail ne pourra être réellement effectif que sur environ 15 minutes le matin et 15 minutes le soir. Ça ne fait pas beaucoup mais bon ça devrait pouvoir se faire.

Je ne peux toutefois pas faire de l'intensité à ce rythme 5 jours sur 7 sinon je vais me cramer en moins de 2 semaines. Il faudra donc que j'alterne l'intensité avec des exercices de force (repos du cardio) mais aussi des séances de récupération au moins une fois dans la semaine.

Je pense faire un truc du genre :

- lundi : récupération de la sortie du weekend
- mardi : travail à PMA
- mercredi : récupération
- jeudi : travail de la force
- vendredi : travail à PMA

Enfin, j'ajouterai une séance longue le dimanche. Pour cette sortie longue je pense alterner les sorties club et les sorties solo. Ces sorties devront totaliser au minimum 100km avec une intensité

**Laurent Cyclo**

Tout le monde à vélo !

<http://velo.famille-guignard.org>

---

moyenne (pas trop de I4 et de I5). La majorité de cette séance sera effectuée en vélocité et si tout se passe bien devrait se terminer en force.

J'espère que ce type préparation me permettra d'être prêt le 27 juin 2015 et ne pas me cramer en chemin.