

Planification pour 2016



OK, [les objectifs de la saison 2016](#) ont été définis, mais maintenant il va falloir s'organiser pour y arriver. Et oui, réussir une cyclo sportive ne s'improvise pas et l'établissement d'un calendrier d'entraînement me semble nécessaire.

Je ne suis pas adepte du respect à la lettre d'un calendrier d'entraînement mais le fait de le penser et l'écrire permet d'avoir un fil conducteur et répartir la charge d'entraînement jusqu'aux objectifs et de mettre toutes les chances de mon côté pour éviter le surentraînement et/ou les grosses fatigues ou blessures.

Je pense pouvoir réaliser environ 120km de moyenne par semaine avec un peu de dénivelé durant les mois de janvier et février. J'agrémenterai cet "entraînement route" avec quelques séances de hometrainer pour travailler les qualités fondamentales que sont la force et la vélocité.

A première vue, je pense qu'au niveau kilométrage ça sera juste pour participer à toutes les [cyclo sportives prévues](#).

Je pense pouvoir limiter les effets de la réduction du kilométrage (par rapport à ce que je faisais en Gironde) par un peu plus de dénivelé et un travail particulier sur hometrainer.

Peut-être que si j'ai les moyens (j'en doute), j'investirai dans un capteur de puissance afin de mieux cibler mon entraînement. Pour le moment c'est un vœu pieux mais bon si je gagne au loto ou à l'euro million... (pour ça faudrait jouer non ? ;). Et en plus, même si j'arrive à avoir un capteur de puissance, il faut apprendre à maîtriser la bête ce qui est loin d'être gagné.

Ainsi pour 2016 les bases sont jetées. Il ne reste plus qu'à aller s'entraîner en essayant de ne tomber dans aucun excès (trop ou pas assez de charge).