

Planification saison 2015-2016



En ce qui me concerne, la saison 2015-2016 s'annonce bien difficile question entraînement.

En effet, plusieurs changements majeures ont eu lieu dans ma vie et je dois observer une période d'adaptation qui n'est pas sans conséquences sur mon entraînement. Je vais essayer d'axer ma préparation sur les fondamentaux du cyclisme (vélocité et force) avec un travail sur hometrainer et je verrai bien ce que ça donne aux mois de janvier et février.

Cette saison, je prévois la participation à un peu plus de cyclosporives que les années précédentes. Il faut dire que dans la région, il y a le choix. Au programme il devrait donc y avoir :

- La Corima Drome Provençale - mars 2016
- La Beaumes de Venise Ventoux - juin 2016
- L'ardéchoise (La volcanique) - juin 2016
- Les Bosses du 13 - septembre 2016

En parallèle, je prévois quelques belles sorties avec du kilométrage et du dénivelé mais aussi une sortie en amoureux pour la première ascension du mont Ventoux pour ma femme.

Ce programme me paraît aujourd'hui tenable mais je pense qu'il faudra l'adapter en fonction de mes disponibilités pour l'entraînement et d'autres paramètres comme la condition physique, etc...

Pour moi, 2015-2016 sera une saison de transition c'est certain !