

## Premiers tours de roue

Mes premiers tours de roue pour 2012 ont été du vélotaf et en fin de semaine un entraînement que je qualifierais de léger.

Comme d'habitude je me rends au boulot en vélo et avec le temps qui nous a accompagné, j'ai largement utilisé le VTT. Les sensations dans les jambes à la reprise n'étaient réellement pas bonnes. Le soir, après tout juste 7km, j'avais comme des courbatures dans les cuisses. Au fur et à mesure de la semaine les sensations se sont améliorées. Ce n'est pas encore la forme mais c'est le bon chemin et tout ceci est faussé par la peur de se blesser. Surtout prendre le temps de guérir car je ressens encore une gêne au niveau de la cuisse gauche mais j'ai beaucoup moins mal qu'avant. Je suis assez content de l'évolution de ma blessure mais il va falloir rester vigilant pour bien guérir.

Aujourd'hui, je suis aller m'entraîner à l'hippodrome de Longchamp pour me tester. J'ai rouler un peu plus de 50km en 1h50. Ce temps comprend mon déplacement pour aller et revenir du boulot.

Je réalise les 5 premiers tours à mon rythme puis je suis dépassé par un groupe de cyclistes qui roule à une allure légèrement supérieure à la mienne. Je fais l'effort pour prendre les roues. Je reste au chaud pendant 6 tours. Malgré tout le rythme cardiaque monte mais je dépasse rarement la barre des 90% de ma fréquence cardiaque. Cet entraînement se réalise donc beaucoup en endurance critique basse et haute. Cet entraînement est peut-être un peu haut en fréquence cardiaque mais ça fait du bien de rouler comme ça et surtout de ne sentir plus qu'une petite gêne au niveau de ma cuisse. Vive la reprise des entraînements :lashes: !

### En chiffres

- Distance : 52km
- Durée : 1h50
- Cadence moyenne de pédalage : 91tpm
- Cadence maximale de pédalage : 136tpm
- Fréquence cardiaque moyenne : 151bpm
- Fréquence cardiaque maximale : 181bpm
- Dénivelé : 296m