

## Récupération et préparation...

En ce moment je suis dans le Vaucluse sans mon vélo.

J'en profite pour récupérer et surtout ne pas faire trop d'efforts physiques afin de bien guérir de ma blessure à la cuisse et à la fesse gauche.

C'est un break forcé mais qui tombe pas mal puisque ma préparation pour le mois de juillet est déjà en cours. Quand je roule en entraînement, c'est mode foncier pour gagner du coffre...

Chaque fois que je vois un vélo, l'envie de rouler est là!  
Vivement la reprise...

Pour ma préparation j'envisage d'être en mode foncier jusqu'à fin avril puis commencer l'intensité avec les beaux jours.

A savoir que les mois d'avril et mai seront certainement "light" puisque je serai seul à la maison avec mes deux filles (ma femme part en formation)...

J'aurai donc les weekend et les aller-retour au boulot pour garder mon potentiel et refaire un peu de jus.

Ensuite, il faudra rouler un peu moins longtemps mais surtout plus vite. La bascule se fera progressivement sur un mois et demi avec des touches de rappel qui me permettront de sortir de la routine de l'entraînement.

Je pense réaliser mon entraînement foncier dans la vallée de Chevreuse et quand il faudra passer à l'intensité ce sera à Longchamp avec les fondus de vitesse. Objectif d'entraînement : arriver à faire environ 10 tours (soit 36km) au seuil anaérobie. La vitesse ne sera pas un paramètre important. Juste tenir le rythme et la distance...