

CYCLE COMPETITION PREPARATOIRE

L'heure est venue après 4 mois de prépa de se tester.

Donc une compé de moitié distance cible.

Ce cycle comprend 2 semaines de charge importante avec travail d'allures + rappel Vma ET 2 semaines "affutage" avec intégration du Duathlon de St Symphorien.

Le but lors de cette compé préparatoire est de tester grandeur nature ce qu'on ferait pour l'IM. Cela permettra de réguler les erreurs au cas où.

Ceux ayant pour objectif des Halfs et non des IM peuvent toujours suivre cette trame pour l'instant.

CYCLE COMPET PREPARATOIRE --> 21/05			
Semaine 17 (30/04)		Semaine 18 (07/05)	
NAT	-S1 club mardi -S2 club samedi -S3 séries longues en continu style 2* 4*100 allure half r=10" + 400 all IM matos varié OU LAC	NAT	-S1 club mardi -S2 club allure 1500 samedi -S3 facultatif facile courte et technique ex 10*100 (50C-25D-25educ) + 8*25 batt + 4*20m sprint OU LAC
VELO	-2h avec 4*8' CD r=4' -4H Vallonné si Vichy – Bosse si Embrun. Allure 1-2 et 3 en bosse -30' HT recup 10' 90-10'100-10'110rpm	VELO	- Rappel PMA 1h30 avec 10*1'1' - 3H avec 4*6' position aéro progressif (3'IM-3'Half63'CD) r=9' le reste allure 1 - 3H avec surbraquet en bosse/ hyperV en desc et opt sur plat all 1-2 max
CAP	-Rappel VMA 8*30/30 nature + 8*15/15" -1h10 cool en incluant 15' allure visée half	CAP	600-800-1000-1200 seuil Plat r= 2' 1h30 SL allure 1 cool 50' à jeun Allure 1-2
Ench	- VELO 2h avec (4*8' F 50-60rpm r=4'V 100 + 4' 90) + 20' CAP cool	PPG	2 tours post S3 CAP
	<i>Seuil = +/- allure 10km CD= allure M allure 3 = tempo = Half</i>		<i>Ce serait bien de récupérer totalement le dimanche précédant le duathlon.</i>
Semaine 19 (14/05)		Semaine 20 (21/05) affutage compé	
NAT	-S1 club -S2 Lac en continu	NAT	Jeudi = 10'C-10'Pull-15'Plaq + 5 sprints 20m (matin) Lundi = longue en lac 50'-1h continu (matin)
VELO	-4H30 SL -2H30 allure IM max si Duathlon sinon 1h30 en incluant 6*30/30 + 4*1/1	VELO	Jeudi = 1h30 avec 3*30/30 + 3*40-20 + 3*30/30 (après midi) lundi = 2H15 cool vallonnée avec quelques passages en Force légère (70rpm) (après midi)
CAP	- 50' avec (2*800) seuil + 800 bosse seuil + 2*1000 half r=2' trot (séance à supprimer si Duathlon) - Rappel VMA 6*30/30 + 4*1'1' R=3' ou 45' footing si Duathlon	CAP	Mardi = 50'-1h rappel allure = placer 5*1'30 allure visée course de dimanche D5' Jeudi = 5' ench VELO
Ench	+10' CAP cool après SL VELO		<i>COMPET BARCELONE ou RUMILLY HALF</i>
	- <i>DUATHLON ST SYMPHORIEN LAY lundi 08/05 = supprimer S1 CAP</i> - <i>SL VELO vendredi</i> - <i>recup oFF samedi et dimanche si compé le 21/05</i>		Samedi = 20' VELO + 10' CAP --> débloccage pour compé du lendemain. A faire en fin de matinée et manger derrière.
<p><u>Semaine 19 et 20 =</u> Diificile à négocier car le cycle est costaud donc attention à la récup (sommeil + / nutrition + / hydratation +/- hygiène de vie importante).</p> <p>Si fatigue trop importante, 2 solutions pour diminuer la charge d'entrainement = supprimer 1 ou 2 séances (fréquence des séances) OU réduire la longueur de la séance (garder la fréquence des séances mais en diminuer le temps total). Vous pouvez me joindre pour organiser la dernière semaine (affutage course) si impossibilité de placer les séances les jours indiqués.</p> <p>L'objectif est en gros de réaliser la dernière semaine comme celle que vous feriez pour votre compé -cible (objectif IM) pour créer une routine et réguler les erreurs à ne pas refaire.</p>			
<p><u>Compé Half =</u> Comme cité au dessus, l'important est de tester tout ce que vous feriez pour votre semaine IM. On teste donc les séances mais aussi l'alimentation précédant la compé (avant veille/veille/ petit déj) ET la nutrition pendant la course (test des produits énergétiques utilisés = solide et liquide) = reproduire ce qu'on voudrait faire le jour de l'IM. Je vous conseille de noter votre nutrition du jeudi à la compé. De ce fait, si le jour J, vous avez une défaillance "gastrique", cela sera plus facile à analyser en ayant noté. Je ferais un doc PDF sur le site prochainement regroupant quelques idées au niveau nutrition.</p> <p>Enfin, ne perdez pas de jus inutile la veille de la compé. Faites le débloccage et ensuite le minimum (retrait dossard, pose du vélo, manger, se reposer, dormir). Ne perdez pas de temps au village expo à piétiner.</p>			

Benjamin DUPAIN Entraînement ben.dupain@laposte.net