

2nd CYCLE DE 4 SEMAINES DE COMPET PREPARATOIRE

Après vous être testé sur une première compétition de moitié distance IM (Rumilly ou Barcelone), on commence à rentrer dans le travail spécifique IM pour Vichy ou Embrun. Les sorties longues VELO progressent en durée et on insère du travail à allure cible pour partir au bon rythme le jour J (ainsi ne pas partir au dessus de ses capacités).

Le travail en VELO devient primordial. On entretient la NAT et on bosse sur les adaptations musculaires LD en CAP.

En fin de cycle, LD de Cublize un peu plus long qu'un Half.

CYCLE --> 18/06			
Semaine 21 (--> 28/05)		Semaine 22 (29-04/06)	
NAT	S2 club samedi S3 Lac ou séance sur site net du mardi	NAT	S1 club mardi S2 club samedi S3 Lac
VELO	- 20-30' HT drainage-décrassage toxine (lundi matin). - 1h30 Pma avec 3* (30"/45"/1'/1'15) r=tps effort - 5H le week end plat si Vichy et bosses si Embrun	VELO	-4H plate si Vichy – bosse si Embrun incluant 2* (1' pma+ 4' seuil + 10' Half + 20' IM) r=3' all1 et R= 30' All 1 -3H bosse avec F légère en bosse (70rpm) reste normal – allure 1-2 (IM). -Pma 1h30 avec 2*(1'/1'30/2'/1'30/1') r=1' - HT. 45'. 4* (3' F 50rpm+ 3' vélocité progressive par 1' -100rpm-110-120) r=3' rpm normal 85.
CAP	1H footing allure 1	CAP	-1H45 sortie longue allure 1 - 1h15 avec 1Km allure half + 6*30/30 + 1 km allure CD + 8*15/15. Le reste allure 1.
Ench / PPG	+ 15' après SL - 2tours PPG pré nat samedi avec club	Ench / PPG	+ 30' après S2 3H VELO. 15' cool + 15' IM. - 2 tours PPG séance club samedi NAT
	<i>Recup relative post compétition. 2 jours OFF post Half (-mardi-mercredi) et lundi simple décrassage vélo.</i>		<i>Début phase spécifique IM. Amorce du travail d'allure cible. Vélo devient primordiale. Entretien Nata. Travail adaptation musculaire LD en CAP.</i>
Semaine 23 (11/06)		Semaine 24 (18/06)	
NAT	S1 club mardi S2 club samedi S3 lac	NAT	Lundi = NAT longue en lac 50'-1h continu (matin) VELO 2H15 cool vallonnée avec quelques passages en Force légère (70rpm) (après midi)
VELO	-5H30 plate si Vichy – 6H bosse si Embrun. Inclure 4*30' allure IM (position clm pour Vichy – en bosse pour Embrun) - 1h30 pma 3* (1'/2'/3') r=1'30 - 2H30 au plaisir allure 1-2 avec maximum quelques passages allure Half (pas + de 15' cumulée au total)	VELO	Mardi = CAP 50'-1h rappel allure = placer 5*1'30 allure visée course de dimanche D5 Mercredi = repos
CAP	1H15 footing 1h vma avec 800 allure CD + 4*30/30 + 600 allure CD + 6*15/15 + 400 allure CD + 5*45/45	CAP	Jeudi = NAT 10'C-10'Pull-15'Plaq + 5 sprints 20m (matin) VELO 1h30 avec 3*30/30 + 3*40-20 + 3*30/30 (après midi) + ench CAP 5' Vendredi = repos
Ench/ PPG	+ 15' CAP allure IM après SL VELO 5h30. - 2 tours PPG habituel	Ench/ PPG	Samedi = déblocage 11h Vélo 20' + CAP 20' cool
	<i>TRI VILLEREST non inséré dans la prépa. Repos dimanche = orga tri club.</i>		<i>COMPET LD CUBLIZE = dimanche</i>
			<i>Semaine affutage habituel pour MD. Répétition générale pour le jour J sur IM comme pour Rumilly ou Barcelone 4 semaines avant.</i>
<p>1 semaine recup relative – 2 semaines charges spé LD – 1 semaine affutage compet MD. Toujours même consigne sur sommeil ++ / nutrition ++ / Toujours même consigne sur avant course Cublize => créer une routine la semaine des compétitions à répéter à chaque fois surtout pour la semaine précédant l'objectif IM. Réguler les erreurs faites pour Rumilly ou Barcelone s'il y en a eu -> optimiser.</p>			