

## EMBRUN

Vous attaquez le cycle de préparation spécifique avec des sorties longues VELO difficiles et montagneuses. Il faut chercher des parcours type Embrun avec +/- 3500-4000m de D+.

Les séances clés sont évidemment les sorties longues et les entraînements d'allure spécifiques. Si vous devez faire sauter des séances (par manque de temps ou fatigue prononcée), supprimer 1 séance NAT ou les séances non spécifiques velo – cap.

Encore une fois, la charge de travail est importante, mais si vous avez suivi la prépa depuis le début, votre organisme est prêt à encaisser.

Bon courage. Je reste à disposition par mail.

CYCLE 16/07			
Semaine 25 (19/06--> 25/06)		Semaine 26 (02/07)	
<b>NAT</b>	S1 (recup séance site club mardi) vendredi S2 samedi	<b>NAT</b>	S1 mardi internet S2 jeudi net S3 lac 4000 en continu avec 2*20' Plaquettes.
<b>VELO</b>	- 4H vendredi en mode balade- plaisir -3H samedi plaisir en incluant quelques passages tempo (Half) au feeling. Max 20' cumulée sur sortie totale.	<b>VELO</b>	- Entre 7-8h sans recherche de moyenne horaire. Bosse+ - Rappel vma 1h30 avec 2* (5*35-25 + 2') r=3'. Si HT = idem mais après 20' echauff (45' total) - Recup 2h facile travail vélocité avec 3*10' 110 rpm - 3H bosse avec 5*5' 50-60 rpm + 5' normale. Intensité max Half
<b>CAP</b>	-	<b>CAP</b>	-2H dimanche cool -Enchaînement 15' derrière Sortie Longue VELO -1h10 footing en incluant 10' allure marathon sec + 8' allure Semi sec + 10' allure IM visée R entre répét = 5'
<b>PPG</b>	4 jours tot off (avec jeudi inclus) sauf lundi recup active VELO 20' -30' HT tourner les jambes	<b>PPG</b>	2 tours gainage habituel
Semaine 27 (--> 09/07)		Semaine 28 (16/07)	
<b>NAT</b>	S1 mardi net S2 jeudi net S3 lac 4000m	<b>NAT</b>	S1 mardi net S2 jeudi net
<b>VELO</b>	-6H bosse ++ avec montée intensité proche Izoard -1h30 Rappel pma avec 6* 1' pma + 2' Half -3h30 bosse alterner une montée en F / 1 montée en V	<b>VELO</b>	-1h30 balade récup plaisir -8h SL le vendredi ou samedi en Bosse ++
<b>CAP</b>	-1h10 cool vallonné e avec 1 bosse sur 2 montées tempo (max 5') et max 3 bosses	<b>CAP</b>	-1h10 Footing chgt allure avec 2* (30" vma + 30" cool + 3' seuil + 3' cool + 8' marathon sec + 8' cool)
<b>Ench</b>	+ 10' après SL VELO allure Half + 1H15 CAP avec 30' centrale à allure visée Embrun après 3h30 VELO		2 jours OFF lundi mardi + 1 jour OFF dimanche

CYCLE SPECIFIQUE --> 13/08			
Semaine 29 (23/06)		Semaine 30 (30/06)	
<b>NAT</b>	S1 mardi S2 jeudi S3 lac 4000m	<b>NAT</b>	S1 mardi S2 Jeudi S3 lac 4000m
<b>VELO</b>	- Double session 4h + 4h (aller matin / pique nique / retour aprèm) type Embrun allure Embrun -Rappel pma avec 12* 1/1' -3h avec 5*5' F 50rpm + 5' 100 rpm en bosse allure Half et le reste cool.	<b>VELO</b>	-7h sortie longue type Embrun allure Embrun -3h cool facile balade -1h30 PMA avec 2* (4 * 1/2' + 3'). R=3'.
<b>CAP</b>	-Sortie longue 2H lendemain de la double session -30' enchaînement 3H VELO allure visée IM -1h à jeun cool récup	<b>CAP</b>	-15' ecnh sortie longue VELO -45' en incluant 6*150m bosse vma pas plus vite (ne pas faire du lactique) r= descente -1H15 cool

<b>PPG</b>	3 tours gainage	<b>PPG</b>	3 tours gainage habituel

Lundi 31/07=

recup

Mardi =

CAP. Sortie longue. Entre 1h45 et 2h footing en incluant 2\*25 allure visée r= 25'

Mercredi =

NAT. Séance mardi net.

VELO. 2H bosse sans forcer.

Jeudi =

NAT. Sortie longue. 4000M en lac. Possibilité d'utiliser les plaquettes sur 2\*15'.

CAP. 45' cool.

Vendredi =

Ench NAT. Séance jeudi net.

+ VELO 45' souple.

Samedi =

VELO. Sortie longue. 6H bosse type Embrun avec 4\*30' cardio Izoard (donc dur) en bosse r= 30'

+ CAP. 15' allure visée.

Dimanche =

NAT. Recup 30' souple en continu

Lundi 07/08 + Mardi 08/08 = Recup totale

Mercredi =

NAT (matin) = Lac = 20' C / 20' Plaquette / 10' fartleack (20bras rapide-20bras lent)/5' cool

VELO = 2H30 vallonée ou bosse avec quelques passages (max 4\*5') force sous max légère 70rpm, le reste rpm normal. Allure 1-2.

Jeudi =

CAP (matin) 50'-1h avec footing en incluant 5\*1'30-1'45 allure half D5'

NAT (soir) cool 30-40' max avec 400 C + 10\*50 (25 educ+25C) + 10\*50 (25batt-25C) + 4\*50 (25DouB-25C)

Vendredi = Repos

Samedi =

NAT (matin) si possible site de l'épreuve donc étang Embrun avec 10'C-10'Pull-15'Plaq + 5 sprints 20m

VELO 1h15 avec 2\*6\*30/30 r=3' (après midi) + ench CAP 5'

Dimanche = Repos

Lundi =

Déblocage vers 11h avec 20-30' VELO + 10' CAP balade

Mardi 15/08 => BANZAI

*Benjamin DUPAIN Entraînement [ben.dupain@laposte.net](mailto:ben.dupain@laposte.net)*