

VICHY

Vous attaquez le cycle de préparation spécifique avec des sorties longues VELO proches du parcours de Vichy.

Les séances clés sont évidemment les sorties longues et les entrainements 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.

Benjamin DUPAIN Entraînement ben.dupain@laposte.net

CYCLE --> PREPA SPECIFIQUE			
Semaine 25 --> (25/06)		Semaine 26 (--> 02/07)	
NAT	S1 lac continu 1h S2 site net club	NAT	S1 mardi site net S2 jeudi site net S3 4000m lac. Possibilité 2*15' plaquettes.
VELO	-3H velo balade plaisir -2H velo balade plaisir	VELO	-PMA 1h30 incluant 12*1'1" -3H bosse avec montée half all 3 et le reste allure 1-2 -5H sortie longue (1h cool + 1h IM gros braquet + 1h IM braquet normal + 1h IM petit braquet + 1h cool)
CAP	-	CAP	-20' ench après SL VELO -1h20 + 6 LD de 80m en bosse légère (lendemain SL velo) -Fartleck 1h incluant 2*(4*30/30 + 1km allure 10km TRI) r=5'
PPG	-	PPG	2 tours gainage
	3 jours OFF sauf lundi avec 20-30' récup active sur HT après Cublize.		
Semaine 27 (09/07)		Semaine 28 (16/07)	
NAT	S1 mardi site net S2 jeudi site net S3 lac 4000m	NAT	S1 mardi site net S2 jeudi site net S3 lac 4000m
VELO	-PMA 1h30 incluant 2*(6*35/25 + 3') r=3' -3H bosse avec 2* (10' half + 5' CD) -HT. 50' incluant 5* (4' F 50rpm + 4' V 110 rpm). All 1-2 -6H sortie longue (1h cool + 4h allure visée + 1h cool)	VELO	-PMA 1h30 incluant 1'2'/3'/4'/3'/2'/1' r= 1/2 temps effort -5H30 sortie longue type Vichy position clm -HT. all 1-2. 20' 110 rpm + 4* (3' 40rpm + 3' prog 100-110-120rpm).
CAP	++ 20' ench après SL VELO -2h sortie longue (lendemain SL VELO) all 1-2 -1h en incluant 8*150m bosse allure vma r=descente	CAP	-50' à jeun cool cool -15' allure 10km TRI après SL VELO
PPG	3 tours gainage	PPG	3 tours gainage
		Ench	-VELO 3H30 (30' echauff + le reste allure Vichy) + 1h45 CAP (15km allure Vichy + le reste cool)

CYCLE --> 13/08 PREPA SPECIFIQUE			
Semaine 29 (23/07) recup active		Semaine 30 (-->30/07)	
NAT	S1 mardi site net S2 jeudi site net	NAT	S1 mardi site net S2 jeudi site net Lac 4000m
VELO	-1H balade recup active (facultative) -3H type Vichy -2H type Vichy	VELO	-3H type vichy avec 3* (5' allure CD + 25' allure IM) -6H à Vichy. Reco. 1 tour cool/ 1 tour allure visée. -HT. 4* (4F 50rpm + 4' V 110rpm) intensité 1-2 max -HT. PMA. 6* (1'PMA-3'IM)
CAP	-1h footing cool	CAP	-Ench 30' parcours vichy allure cool. -2h sortie longue dont 2*20' allure visée IM -Fartleck 50' incluant 5' allure IM/ 4' allure half/ 3' CD/ 2' S

PPG	-	PPG	3 tours gainage
	Priorité Recup Repos total minimum Lundi/ Mardi et Dimanche		
Semaine 31 (06/08)		Semaine 32 (13/08)	
NAT	S1 mardi site net S2 jeudi site net S3 lac 4000m	NAT	S1 mardi site net S2 jeudi site net
VELO	-2H bosse avec montée F et descente V. Allure 1-2 -6H type Vichy -2H récup balade -1h15 PMA. 6* (1'pma-3'IM)	VELO	-4H type Vichy. -1h15 PMA avec 10*1'/1'. -2h30 avec 3* (8'F 60-70rpm + 4' V 100 rpm + 4' normal).
CAP	-2h15 sortie longue (lendemain SL VELO) allure 1-2 -1h avec 3*12' IM r=3' trot -Ench 15' allure half derrière SL VELO	CAP	-1h15 avec 45' allure IM -1h à jeun
PPG	3 tours gainage	PPG	2 tours gainage
			Repos lundi et dimanche minimum

Lundi 14/08 =

CAP sortie longue 1h45 avec 3* 15' allure IM r= 15'

Mardi 15/08 =

NAT site club

VELO 2h allure 2 bosse

Mercredi 16/08 =

CAP 45' à jeun cool

NAT sortie longue 3800m lac ou piscine (série centrale => 400 Pull allure IM + 10*200 C allure IM r=15" + 400 plaquettes allure IM + 8*50 C allure IM r=5")

Jeudi 17/08 =

VELO sortie longue 4h30 type Vichy + 15' CAP allure Vichy

Vendredi 18/08 =

NAT recup 30' (educatifs + C continu + Plaquettes + hypoxie Pull)

VELO 1h récup

Samedi + dimanche 19/08= Recup totale

lundi =

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

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

mardi =

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)

mercredi = Repos

jeudi

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'

vendredi = Repos

samedi =

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

Dimanche 26/08 => BANZAI

Benjamin DUPAIN Entraînement ben.dupain@laposte.net