

L'hiver chez les roses

L'un des objectifs de cette période d'intersaison est de développer les fibres musculaires ainsi que les fibres qui alimente le muscle. Pour cela, il est impératif de **travailler à faible intensité** et sur de longues distances (2 à 4h). Il faut donc limiter les sorties en force et laissez de coté la haute montagne (ou de faible allure). Si **l'intensité reste modérée (I4), le volume de travail, lui est élevé**. Ce travail s'appel « foncier » ou « entraînement en aérobieⁱ ». Il est donc très important d'avoir des phases de repos, suite à des cyclo-cross, afin de pouvoir travailler le cycle de foncier de manière efficace.

Pour nous cette période concernera les mois de **novembre, décembre et début janvier**. Il est donc important de rouler **petit plateau jusqu'à mi-décembre**, en augmentant l'intensité après cette date. Les sorties de 90km sont conseillées avec une intensité modérée. Il faut quand même garder en tête que l'entraînement n'est pas une balade... *Pour le HT mélange de force et d'hyper vélocité sont conseillés (phase de 5min).*

Pour le mois de **janvier**, les distances seront de 110km avec **une intensité bien plus grande** (31km/h). Il faudra profiter de cette période pour travailler le spécifique (mélange de force et vélocité). L'objectif est d'arriver début février en ayant travaillé tous les points clefs du cyclisme. *En janvier nous conseillons pour le HT, de commencer les sprints de longue durée en début de mois (30s) et de travailler l'anaérobie en fin de mois.*

En février, il sera l'heure de lâcher les chevaux, de commencer à s'amuser en boss ainsi que sur des sprints. Des stages de préparation seront là pour affiner notre forme. Ce mois est le **plus important à mon gout**, il est décisif pour votre début de saison. Il sera impératif d'écouter vos sensations et d'aller chercher les derniers watts, avant de repartir dans un cycle de 6 semaines de forme positive. *Pour le HT série de fractionner 30s/30s ou 1min/1min.*

BONUS

- L'important dans le vélo et de s'écouter avant tout.
- Le meilleur des entraînements est basés sur un cycle de 6 semaines.
- A notre niveau, nous n'avons pas de spécificités de rouleur ou grimpeur, nous sommes performant là où l'on s'entraîne.
- Si toi tu as mal les autres on mal.
- Ton corps te dit rarement stop, le plus souvent c'est la tête qui t'arrête, surtout aux entraînements.
- Il est important de connaître ces limites pour pouvoir les dépasser.
- Plus cas pousser/ tirer et l'an prochain c'est gagné.

Nous ne sommes pas professionnels, juste des passionnés qui veulent transmettre notre peu de savoir. Merci de votre compréhension.

Aérobieⁱ : Il est réellement difficile de donner une définition du seuil anaérobique qui intègre tous les concepts qui découlent à ce sujet, et qui satisfasse tout le monde. Cela pourrait être:

- Au point d'intensité maximale, là où l'acide lactique se produit mais ne parvient pas à s'accumuler dans le sang. Au niveau amateur on peut simplifier l'exactitude de ce seuil par 80% de ce que tu peux produire.

Nous travaillons en aérobie quand nous pouvons tenir environ 20min à cette même puissance.