

Affûter votre forme !¹



Considérez votre forme physique comme étant la pointe d'un crayon, Après quelques semaines de sorties de style routinières, la pointe (votre forme) n'est plus aussi pointue qu'elle l'était ! Avant vos grosses sorties, il est temps d'affûter, de retravailler, votre forme. Ces exercices vous aideront à y parvenir. Si possible, faites-les de 3 à 4 fois par semaine (*je sais que c'est illusoire, mais deux fois alors ?*) pour les prochaines 4 semaines et jamais deux jours consécutifs.

Exercice : Intervalles décroissants

Pour terminer la saison en force, vous devez réaliser des exercices qui pousseront votre puissance à son maximum, à des niveaux au-delà de votre seuil de tolérance d'acide lactique. Le point où vos muscles vous « prient » d'arrêter. Les exercices par intervalles proposés, qui exigent un maximum d'efforts et allouent une période de repos de plus en plus courte, accroîtront votre capacité à hausser votre niveau d'endurance à l'acide lactique (*en effet au terme de ces exercices c'est votre résistance lactique qui sera augmentée !*), donc votre endurance à l'effort. Réchauffez-vous entre 15 à 20 minutes, puis allez-y !

2 min 30 d'effort maximum puis 2:30 min. de récupération

2 min. maximum effort puis 2 min. de récupération

1 min 30 maximum effort puis 1 min 30 de récupération

1 min. maximum effort puis 1 min. de récupération

30 secondes d'effort maximum puis 30 secondes de récupération

Exercice « Tasse-toé mononk ! »

Faites exploser votre VO2 max à l'aide (*pas sûr que votre corps et la petite voix dans votre tête le verront ainsi ;-)* d'intervalles à cadence élevée.

Réchauffez-vous entre 15 et 20 minutes;

¹ Adapté d'un article de BySelene Yeager. <http://www.bicycling.com/bicycling-training/sharpen>

- Ajuster la résistance de votre pédalage afin de pouvoir pédaler à une cadence variant entre 110 et 120 rpm. Conservez cette cadence entre 2 et 3 minutes;
- Récupérez pour la même durée;
- Recommencez de 6 à 8 reprises.

Si ou quand votre forme le permettra, augmentez la durée des intervalles à 4 ou 5 minutes et répétez de 4 à 5 reprises, en allouant une durée de récupération égale à celle de l'effort.

L'exercice : Rintintin ou L'assaut de la colline

Rien ne peut battre la gravité quand vient le temps d'augmenter sa puissance.

- Trouver une montée qui, pour vous est de « modérée » à « difficile ».
- Pédalez « facile » et avec une cadence élevée au début de la montée.
- Quand la pente devient ascendante, changer de vitesse pour une résistance accrue à toutes les 15 secondes.
- Après 60 secondes d'exercice, diminuez la résistance du pédalage et poussez à fond pour 15 secondes, tout cela assis si possible.
- Récupérez doucement pour deux minutes. Répéter de 6 à 8 reprises (si vous en êtes capable !).