



Programme d'entraînement

« En route vers le Défi Vélo Lussier »

Voici quelques conseils, ainsi qu'un programme d'entraînement progressif, réparti sur 10 semaines, afin de vous permettre de réaliser vos objectifs le 15 juillet 2017 **et d'avoir du plaisir pendant votre randonnée!**

Ça commence maintenant!

1. **Être bien équipé** | Assurez-vous de posséder l'équipement de base nécessaire à la pratique de votre activité :
 - Un vélo de route en bonne condition – en cas de doute, faites-le inspecter
 - Des vêtements – portez des vêtements adaptés au vélo et aux conditions de l'environnement, dans lesquels vous serez confortable
 - Un casque de vélo pour votre sécurité
2. **Écouter votre corps** | Au moindre malaise ou douleur, arrêtez l'exercice et ne reprenez que lorsque vous vous êtes assurés que tout était revenu à la normale, ne prenez pas de risque!
3. **Augmenter l'effort progressivement** | Que ce soit dans le cadre d'un programme d'entraînement général ou pour un entraînement spécifique, allez-y graduellement. Vous devez laisser le temps à votre corps de s'adapter (et votre moral aussi!) au changement et à l'effort.
4. **Varier les entraînements** | Quel que soit le parcours que vous empruntez ou la formule utilisée, n'hésitez pas à ajouter de la variation dans vos entraînements.
5. **S'étirer après l'effort** | Il est important de faire des exercices d'assouplissement et d'étirement des muscles sollicités par l'effort, pour une meilleure récupération et pour éviter les blessures.
6. **Impliquer la famille, les amis** | Vous progresserez beaucoup plus rapidement en partageant votre objectif avec votre famille et vos amis, sans compter l'extra de motivation que vous obtiendrez!

Et maintenant, voici les propositions de fréquence, de distance et de sorties pour avoir un entraînement équilibré et sain pour les prochaines semaines.

N'oubliez pas : Un plan n'est pas fait pour être suivi à la lettre. Il se doit d'être modifié et adapté, non seulement pour qu'il vous représente et s'intègre bien à votre horaire, mais aussi pour vous permettre de garder le moral et la motivation nécessaire à l'accomplissement d'un tel exploit.



Objectif 225 km | Programme d'entraînement

Nous vous conseillons également de prévoir une séance prolongée à vélo avec des camarades cyclistes, afin de vous pratiquer à rouler en peloton dans votre planification hebdomadaire de sorties. La distance minimale à parcourir pour vos séances prolongées à vélo est inscrite dans le programme d'entraînement.

Conseils pratiques : <https://www.btwin.com/blog/fr/blog-et-actualite/route/conseil-bien-pratiquer/>

Semaine 1

	Mercredi 3 mai	Fin de semaine
	10 km	25 km

Semaine 2

Lundi 15 mai	Mercredi 17 mai	Fin de semaine
10 km	12 km	25 km

Semaine 3

Lundi 22 mai	Mercredi 24 mai	Fin de semaine
12 km	12 km	30 km

Semaine 4

Lundi 29 mai	Mercredi 31 mai	Fin de semaine
12 km	15 km	40 km

Semaine 5

Lundi 5 juin	Mercredi 7 juin	Fin de semaine
15 km	20 km	50 km

Semaine 6

Lundi 12 juin	Mercredi 14 juin	Fin de semaine
20 km	20 km	60 km

Semaine 7

Lundi 19 juin	Mercredi 21 juin	Fin de semaine
25 km	35 km	100 km ou 150 km avec le club cycliste Les 2HP le 24 juin. Bienvenue à tous! 😊

Semaine 8

Lundi 26 juin	Mercredi 28 juin	Fin de semaine
30 km	35 km	75 km

Semaine 9

Lundi 3 juillet	Mercredi 5 juillet	Fin de semaine
40 km	40 km	75 km

Semaine 10

Lundi 10 juillet	Mercredi 12 juillet	Fin de semaine
50 km	Libre	225 km

Le programme d'entraînement est basé sur le volume de km afin que vous puissiez être prêts pour affronter les 225 km du défi. Et maintenant... **Amusez-vous!**

Attention ! Il est à noter qu'avant de débuter tout programme d'entraînement, consultez un médecin, surtout si vous avez des antécédents ou des inquiétudes par rapport à votre santé.

