

# 100 trucs pour aller plus vite...

## 1<sup>ère</sup> partie

1. Appliquez ces conseils à votre situation. Chaque cycliste a une situation qui lui est particulière. Il est important d'adapter la science à sa réalité. **SOYEZ CRITIQUE!**
2. Pour augmenter son niveau de forme, il est important d'avoir au moins deux séances d'entraînement hebdomadaires : 2 c'est bon, mais 3 c'est mieux.
3. À chaque semaine d'entraînement, il faut inclure deux séances d'entraînement d'intensité élevée.
4. Si vous faites plus de trois séances par semaine, les autres devraient être très faciles. Un effort confortable. Ces séances doivent servir à la récupération active.
5. Si l'on veut améliorer notre endurance en fonction d'une épreuve, il est préférable d'avoir une séance par semaine plus longue (plus de 2h) et un volume hebdomadaire plus faible que d'avoir plusieurs séances de durées moyennes.
6. Notre intensité de l'effort est généralement divisée en 4 zones, et il faut tenir compte de ces zones lors de notre préparation athlétique.
7. La zone 1 est particulièrement utile pour la récupération active (séance d'entraînement facile entre deux plus difficiles). Normalement, on doit pouvoir facilement maintenir une conversation lors de l'entraînement.
8. La zone 2 est plus adaptée pour longues sorties à vélo. L'effort est confortable mais c'est plus difficile de maintenir une conversation.
9. La zone 3, pour sa part, sert à développer une endurance spécifique. Une séance d'entraînement dans cette zone est considérée comme une séance d'intensité. On peut très difficilement maintenir une conversation. L'intensité se rapproche de celle d'une course.
10. Finalement, la zone 4 est la plus intense. C'est l'intensité nécessaire pour monter une côte de 2 minutes le plus rapidement possible. Elle correspond à la partie la plus difficile, sur le plan de l'effort, lors d'une course. Il est impossible de parler...
11. Lorsque vous faites une séance d'entraînement par intervalles, le temps de repos entre les intervalles intense est très important. Plus vous voulez mettre de l'intensité dans les fractions d'effort, plus votre repos doit être long. Si vous ne vous laissez pas assez de temps, vous n'arriverez pas à fournir un effort suffisamment intense.
12. Une course est considérée aussi comme séance difficile, il faut ajuster son entraînement en conséquence.
13. À la veille d'une course, ne vous entraînez pas trop. Par contre, faites deux ou trois folies (pointes d'intensité) pour activer vos jambes et votre système cardiovasculaire.

14. Deux jours avant la course, prenez une journée pour vous reposer. Une séance de récupération active ou carrément du repos.
15. Quand vous êtes à trois jours de votre course : c'est votre dernière chance pour faire un entraînement intensif.
16. Normalement on réduit le temps total d'entraînement la semaine d'une course pour nous permettre de récupérer.
17. Il est très important de laisser passer une journée entre deux entraînements difficiles.
18. Les entraînements par intervalles sont les plus payants pour améliorer votre niveau de forme pour le vélo de montagne.
19. Lorsque vous prévoyiez un entraînement difficile, il doit l'être et lorsque vous le prévoyiez facile c'est la même chose, vous devez respecter le plan.
20. Il faut se reposer aussi fort que l'on s'entraîne.
21. L'amélioration de la forme se fait lorsque vous récupérez de votre séance et non pas pendant votre séance.
22. Il est important de faire un échauffement avant chaque séance difficile et avant chaque course. Vous devez débiter l'échauffement doucement et augmenter progressivement l'intensité pour s'approcher de votre intensité maximale que vous allez atteindre lors de la séance ou de la course.
23. Le retour au calme devrait terminer CHACUNE de vos séances d'entraînement. Gardez les dix dernières minutes de votre séance pour rouler plus lentement en prenant le temps d'apprécier l'effort que vous venez de livrer.
24. Assurez-vous que chaque séance a un but : améliorer votre forme cardiovasculaire; travailler vos habiletés techniques; vous détendre; récupérez; etc. Gardez votre but simple et conservez-le tout au long de votre séance.
25. Donnez-vous aussi des objectifs en début de saison. Ils vous serviront de guides lors de vos entraînements.