

50. L'entraînement en vélo de montagne est le meilleur entraînement pour être meilleur en vélo de montagne. Il faut être spécifique.
51. Les autres sports cyclistes (comme la route) permettent d'isoler un déterminant (monter une longue côte et le reste plat) plus facilement qu'en vélo de montagne.
52. La particularité en vélo de montagne, c'est que le repos peut s'avérer difficile. Quand c'est relax, c'est relax.
53. Une façon que j'ai trouvée d'être relax même en vélo de montagne est de toujours être sur ma *granny gear*. Ça rend les montées plus faciles et ça réduit l'effet du *momentum*, donc plus difficile techniquement de monter les côtes.
54. Lors de vos entraînements en intensité, n'hésitez pas à rouler rapidement dans le technique. C'est la seule façon d'améliorer ses réactions dans cette facette du sport.
55. Si vous faites du technique à haute vitesse lors de vos journées de récupération, vous risquez de taxer à nouveau votre système. Il n'y a pas seulement le cardiovasculaire qui peut être taxé mais aussi le système neuromusculaire.
56. La fatigue du système neuromusculaire se caractérise pas une sensation de ne pas pouvoir avancer. Vous n'êtes pas essoufflé mais vous ne pouvez augmenter l'intensité.
57. Lorsque ça survient, l'alimentation n'est pas le facteur mais plutôt un stress extérieur, le manque de sommeil de qualité.
58. Refaites le plein en réglant ces derniers facteurs extérieurs.
59. Une sieste de 30-45 minutes est très bénéfique pour la récupération.
60. Pas plus longtemps car vous ne voulez pas hypothéquer votre sommeil la nuit venue.
61. Aidez-vous en réduisant le volume total en intensité pendant au moins une semaine.
62. Allonger le temps de récupération entre les fractions d'effort à haute intensité pourrait être une technique intéressante pour conserver le volume d'intensité.
63. Passé 3 minutes de repos et ça n'avance toujours pas, coupez le nombre d'intervalles PAS l'intensité de celles-ci.
64. N'abaissez pas nécessairement le volume total mais ce n'est pas le moment de faire beaucoup de volume.
65. Pour vous aidez à améliorer votre puissance ou votre capacité à répéter des sprints, avez-vous déjà pensé à la musculation?
66. L'idéal c'est tout d'abord d'acquérir une excellente technique.
67. Quand la technique est maîtrisée l'utilisation de contrastes devient votre meilleur outil. Par contrastes on entend l'utilisation de charges lourdes avec peu de répétitions et des gestes très rapides comme des sauts ou des sprints sur vélo stationnaire.

100 trucs pour aller plus vite ...

3^e partie

68. Ces contrastes sont extrêmement efficaces pour augmenter votre coordination intra musculaire et par le fait même votre force et votre puissance.
69. Plus les charges sont lourdes plus la force est sollicitée.
70. Plus les sauts sont rapides, plus la puissance est sollicitée.
71. Faire attention à faire de l'endurance (séries de 15 répétitions et plus) dans la salle de musculation. Sollicitez-vous vraiment un déterminant que vous ne faites pas déjà en vélo? Faites de la force, c'est plus payant.
72. La vitesse de contraction est le déterminant qui devrait vous préoccuper en musculation. Plus que de trouver l'exercice qui ressemble le plus au coup de pédale.
73. La vitesse de contraction amène un meilleur transfert des gains que l'angle du geste.
74. Ceci dit quand on peut consolider les deux c'est l'idéal.
75. Je préfère faire la musculation en alternance avec les journées d'intervalles sur le vélo. Ça répartit plus efficacement la charge de travail pour l'athlète. Je prescris ça depuis quelques années et je préfère cette approche que celle d'essayer de tout faire dans le même entraînement.