



## Conseil de préparation #2

Le printemps pointe doucement le bout de son nez et l'Alps Epic arrivant à grands pas, il est temps de reprendre le VTT en douceur. Entre les contraintes familiales et professionnelles, il n'est dès fois pas facile de trouver le temps et de se motiver. Cependant, l'objectif final est trop beau pour négliger cette phase de préparation.

Après votre premier bloc de préparation foncier, vous allez avoir de bonne sensation physique. Il faut maintenant reprendre les sensations de pilotage et le rythme des bonnes sorties en VTT. Pour commencer, il ne faut pas enchaîner de grosses sorties, mais 2h maximum sur le vélo à bonne allure, histoire de ce refaire le coup de guidon après un hiver passé dès fois sans toucher la machine. Deux à trois sorties comme ça par semaine sont suffisante. Il serait pourtant tentant de rouler plus, mais ça serait se cramer pour la suite de la préparation.

Une fois les sensations retrouvées (cela peut aller de 3-4 sorties à 6-7 suivant les personnes), il est maintenant temps d'attaquer le travail foncier sur le vélo et de doucement se préparer au type d'effort de l'Alps Epic. Pour une telle épreuve, il faut se dire qu'il faut toujours en garder sous la pédale et il vaut mieux être plus large que trop court afin d'avalier au mieux les étapes successives. Le but ici n'est pas de rouler sur des longues distances mais de garder des sorties de 2 à 3h avec différentes intensités au court de la sortie. L'important est de continuer à faire du volume et de faire tourner les jambes. Le cardio continuera également à s'améliorer. Avec 3 séances dans la semaine, à glisser en fonction de son emploi du temps, vous pourrez par la suite augmenter la distance et l'intensité de vos sortie. Ce cycle de travail foncier durera environ 3 semaines avec les exercices suivant à intégrer dans chaque séance :

1 <sup>ere</sup> séance de la semaine	2 <sup>eme</sup> séance de la semaine	3 <sup>eme</sup> séance de la semaine
2 à 3h de sortie, travail de vélocité avec 2 fois 10 sprints de 15'' sur braquet facile.	2 à 3h de sortie, travail de puissance avec 4 fois 5' de pédalage en force sur une portion en faux plat montant.	Une sortie un peu plus longue pour accumuler les heures passées sur la selle. Cette séance devra aussi se dérouler sur des sentiers plus techniques.



IN HAUTES  
ALPES / FRANCE

# YOUR EPIC EXPERIENCE.

03/09 JUILLET 2016 - 03/09TH JULY 2016

[www.alpsepic.com](http://www.alpsepic.com)



La troisième séance de la semaine se fera à un rythme modéré et devra être ludique et technique avant tout afin de bien se préparer à dévaler les plus beaux singletracks des Hautes-Alpes. Pour toute ses sorties essayer de sortir à plusieurs, quand la motivation vient à manquer et que l'on commence à tirer la langue, il y aura alors toujours quelqu'un pour vous rebooster. Ce n'est pas la partie la plus facile car quand on attaque ce cycle, on manque encore un peu de rythme sur le vélo, mais il ne faut alors pas abandonner.

Pour une forme optimale, il peut être intéressant de continuer avec une séance de PPG dans la semaine (comme dans le premier bloc foncier cf. Conseil de préparation #1) avec toujours comme objectif de préparer au mieux son corps aux efforts que demandent un tel évènement.

Afin d'optimiser au mieux cette période de reprise du VTT, il faut également adopter à côté un rythme de vie sain. Qui dit sain dit une diététique adaptée, fini l'alcool et les repas trop riche, bonjour les repas équilibrés à base de fruit et de légume. Cela ne s'applique pas seulement à la diététique, il faut adopter un rythme de vie régulier en faisant des bonnes nuits à heures fixes. Ceci fera l'objet d'une note spéciale un peu plus tard.

Alors n'attendez plus, dépoussiérez votre vélo, faites lui une petite révision et à vous les grands espaces avec une seule idée en tête, finir l'Alps Epic !

**Guillaume**  
Alps Epic Racers Relation



IN HAUTES  
ALPES / FRANCE

**YOUR EPIC EXPERIENCE.**

03/09 JUILLET 2016 - 03/09TH JULY 2016

[www.alpsepic.com](http://www.alpsepic.com)