



IN HAUTES  
ALPES/FRANCE

## Conseils de préparation #2

L'échéance se rapproche, il vous reste un peu moins de 3 mois pour parfaire encore votre préparation pour L'Alps Epic 2020. Déjà un bon bloc de réalisé, il est temps de passer sur des efforts plus longs. Pour les mois à venir, disons jusqu'à fin Mai, vous devez orienter votre préparation sur un travail de Seuil Ventilatoire 2 ou Seuil Lactique 2 (deux appellations pour globalement le même seuil), et augmenter les distances pour arriver peu à peu sur les distance que vous rencontrerez en Juillet.

Qu'est-ce que le SV2 ou SL2 ? C'est tout simplement l'intensité à laquelle votre organisme produira plus de déchets que ce qu'il n'arrive à recycler. Au niveau sensations, c'est donc le moment où vos cuisses commencent à piquer car elles se chargent en lactates ou le moment où votre rythme ventilatoire change soudainement et il devient très compliqué de parler pendant l'effort. Ce seuil se détermine précisément avec un test à l'effort où l'on réalise un prélèvement de lactates tout au long du test.

Quel est l'intérêt de travailler ce seuil pour des courses type marathon ? Une personne très entraînée à un seuil proche des 95% de la PMA et peut tenir cette intensité en continue jusqu'à 40min. C'est exactement le type de rythme que vous retrouverez sur de longues montées sur les épreuves marathon.

Comment le travailler ? Il suffit de se mettre à l'intensité requise et fractionner le temps d'effort pour obtenir, pour commencer, un temps cumulé de 40 min et augmenter petit à petit. Débuter avec un gentil 4 fois 10 min par exemple puis à terme sur des fractions de 20 à 30min. Pour doser l'intensité, le top serait un capteur de puissance pour une précision optimale. Si vous n'en avez pas, un cardio fréquencemètre fera la faire. Restez sur une plage de 92 à 97% de votre fréquence cardiaque maximale en vous rapprochant des 97% sur la fin de la répétition histoire de prendre en comptes ce que l'on appelle la dérive cardiaque. Pour un développement efficace, il faut compter 2 séances par semaines.

Maintenant que vous avez de bonne base et que vos différentes fibres ont travaillé en intensité, il est temps de les habituer à faire des kilomètres. Vous pouvez donc attaquer de bonnes séances foncières avec des sorties de 3 à 5 heures. Gardez bien en tête que les séances longues seront moins usantes en route qu'en VTT donc à vous de varier en fonction de votre état de forme et de vos sensations, pour que vos séances soient efficaces sans pour autant vous ruiner. Pour ce qui est de la fréquence, une à deux séances semaines.

Nous vous conseillons pour finir d'insérer dans votre planification quelques rappels des différents thèmes travaillés le cycle précédent, car si vous les mettez de côté, une partie de votre progression sera perdu. Une petite séance de PMA et de



IN HAUTES  
ALPES/FRANCE

AUGUST, 21 to 26<sup>th</sup> 2020

**YOUR EPIC EXPERIENCE**



RÉGION  
SUD

PROVENCE  
ALPES  
CÔTE D'AZUR

Ashok®



Serre Chevalier Vallée  
Briançon

Puy Saint  
VINCENT



le QUEYRAS  
GUILLESTRE - MONT VISO





IN HAUTES  
ALPES/FRANCE

renforcement musculaires tous les 7 à 10 jours vous permettra de maintenir votre niveau de performance.

Voici quelques cartes supplémentaires pour compléter votre jeu qui vous mènera gagnant sur votre objectif au mois d'août. Mais attention, il vous faudra bien gérer l'utilisation de celles-ci car la route est encore longue et il ne faudra pas trop en faire. Nous sommes là pour vous conseiller et vous accompagner alors n'hésitez pas à nous contacter !

**Votre Epic Coach  
Gwenael Morra**



AUGUST, 21 to 26<sup>th</sup> 2020

**YOUR EPIC EXPERIENCE**



RÉGION  
SUD

PROVENCE  
ALPES  
CÔTE D'AZUR

Ashok®

IN HAUTES  
ALPES/FRANCE

Serre Chevalier Vallée  
Briançon

Puy Saint  
VINCENT

Pays des Ecrins

le QUEYRAS  
GUILLESTRE - MONT VISO

VELOVERT