

14 SEMAINES D'ENTRAÎNEMENT POUR RELEVER LE DÉFI DU DOC'RIDERS

1

MISE EN JAMBES

FAITES VOUS PLAISIR : durant les premières semaines d'entraînement, ne poussez pas trop fort et ne vous faites pas mal. Essayez de profiter et de prendre du plaisir. L'idéal est de pratiquer entre une et deux heures, deux fois par semaine. Le week-end, faites une sortie sympathique entre amis. Chaque semaine, suivez le même rythme en ajoutant 25% par semaine tout en conservant votre vitesse de croisière.

ÉTAPE 1	SORTIE SEMAINE #1	SORTIE SEMAINE #2	SORTIE WEEKEND
SEMAINE 1	1H00 de vélo sur le plat, sur la route	1H00 de vélo sur le plat, sur des chemins	Sortie de 3H00 avec l'équipe sur la route
SEMAINE 2	1H15 de vélo sur le plat, sur la route	1H15 de vélo sur le plat, sur des chemins	Sortie de 3H00 avec l'équipe sur la route
SEMAINE 3	1H30 de vélo sur le plat, sur la route	1H30 de vélo sur le plat, sur des chemins	Sortie de 3H30 avec l'équipe sur la route
SEMAINE 4	1H45 de vélo sur le plat, sur la route	1H45 de vélo sur le plat, sur des chemins	Sortie de 4H00 avec l'équipe sur la route

2

LE TRAVAIL DE L'ENDURANCE

Cette deuxième phase vous permettra d'analyser les réactions de votre organisme lorsque vous pratiquez le vélo sur de plus longues périodes. Soyez attentifs à vos besoins, profitez-en pour apprendre sur vous-même. Pendant cette seconde phase, vous allez ressentir la satisfaction d'être en meilleure forme, notamment lors de la récupération.

ÉTAPE 1	SORTIE SEMAINE #1	SORTIE SEMAINE #2	SORTIE WEEKEND
SEMAINE 5	1H30 de vélo avec dénivelés, sur la route	1H30 de vélo avec dénivelés, sur des chemins	Sortie de 3H00 avec l'équipe sur des chemins
SEMAINE 6	1H45 de vélo avec dénivelés, sur la route	1H45 de vélo avec dénivelés, sur des chemins	Sortie de 4H00 avec l'équipe sur des chemins
SEMAINE 7	1H45 de vélo avec dénivelés, sur la route	1H45 de vélo avec dénivelés, sur des chemins	Sortie de 5H00 avec l'équipe sur des chemins
SEMAINE 8	2H00 de vélo sur le plat, sur la route	2H00 de vélo sur le plat, sur des chemins	2 sorties de 3H00 avec l'équipe, sur deux jours

3

PRÉPARER LA DISTANCE

DU VÉLO PARTOUT, TOUT LE TEMPS : vous allez maintenant privilégier les entraînements de longue distance, orientés vers l'épreuve qui vous attend. Idéalement, il faudrait prendre le vélo pour toutes vos activités quotidiennes (aller faire les courses, aller au travail...). Diminuez les entraînements en semaine, augmentez ceux du week-end, en équipe si possible, pour caler vos rythmes et apprendre à vous connaître.

ÉTAPE 1	SORTIE SEMAINE #1	SORTIE SEMAINE #2	SORTIE WEEKEND
SEMAINE 9	1H30 de vélo avec dénivelés, sur la route	1H30 de vélo avec dénivelés, sur des chemins	2 sorties de 5H00 avec l'équipe, sur deux jours
SEMAINE 10	1H30 de vélo avec dénivelés, sur la route	1H30 de vélo avec dénivelés, sur des chemins	Sortie de 8H00 avec l'équipe sur chemins et routes
SEMAINE 11	1H30 de vélo avec dénivelés, sur la route	1H30 de vélo avec dénivelés, sur des chemins	2 sorties de 5H00 avec l'équipe, sur deux jours

4

LE REPOS DES GUERRIERS

Votre condition physique est maintenant optimale, vous êtes prêt pour le Doc'Riders. Dans cette dernière phase de préparation, vous allez réduire considérablement votre quantité d'effort afin d'arriver frais et reposé pour le grand jour.

ÉTAPE 1	SORTIE SEMAINE #1	SORTIE SEMAINE #2	SORTIE WEEKEND
SEMAINE 12	Nous vous recommandons de vous entraîner sur le schéma de la semaine 3.		
SEMAINE 13			
SEMAINE 14	REPOS		DOC'RIDERS

NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS AIDER

Souvenez-vous, nous sommes tous Médecins du Monde alors n'hésitez pas à nous contacter par email à l'adresse suivante - hello@docriders.org - ou par téléphone au +32 (0)2 225 43 45. Encore merci pour votre engagement.