J+1 dimanche : OFF

J+2 lundi : OFF

J+3 mardi : OFF

J+4 mercredi : 2h30 de bike, cool *(cool* ***=*** *zone I1, ou DT1 ou sous seuil SV1)*.

J+5 jeudi : 3h30 de bike, cool.

J+6 vendredi : Mini footing + gainage.

J+7 samedi : Très long gainage.

J+8 dimanche : 3h de ski classique, cool.

J+9 lundi : Récup en vélo de route, 1 à 2h.

J+10 mardi : 1h30 de Rando**/**Course + exercices de tempo dans le col du chat, en vélo, quelque chose comme 4x5’ vers le seuil ou 2x10’.

J+11 mercredi : VMA, sur stade, 20x 1’ à 18km/h avec Romain Berger qui était de passage.

J+12 jeudi : Récup vélo de route 1h.

J+13 vendredi : Seuil en côte courte à pied : **(**5x3’ en côte + 15’ tempo à plat**)** deux fois.

J+14 samedi : 3h Rando**/**Course en travaillant le mini trot + Récup en ski skating suivi d’un gainage.

J+15 dimanche : Seuil long sur Home-Trainer : 45’ d’une traite, entraînement hors du commun, ce jour-là j’ai gagné une confiance infinie sur mon état de forme, ou plutôt de récupération.

J+16 lundi : Seuil à pied (tempo plutôt) en chemin. Trois fois 15’ à une allure proche de celle du Ventoux. Dur à réaliser mais ça force à réfléchir et à sentir l’effort.

J+17 mardi : Fartleck sur Home-Trainer, du style 2’ à 60-65% PMA et 1’ à 40% PMA pour récupérer + 1h30 de Rando**/**Course.

J+18 mercredi : Récup en ski skating + tempo à plat, un peu joueur si proche de la course, j’ai dû le faire en dilettante je pense.

J+19 jeudi : 2h de Rando**/**Course. Ici aussi, une heure aurait largement suffi.

J+20 vendredi : Home-Trainer léger, une quarantaine de minutes, on courraient le dimanche, au Ventoux. Un déblocage tonique a eu lieu le samedi ;) Avec Nicolas Martin et John L’Herminier respectivement 3ème et 7ème de cette édition. Moi 28ème.