

Dernier Bloc – 100 Miles of Istria

De J-27 à J-12

Samedi 18 Mars : Journée sans sport. Animation micro de 7h30 à 19h. De courtes pauses pour les repas, lesquelles seront peu riches en glucides vu la faible semaine d'entraînement. Mais tout de même présents puisque tourner en rond dehors toute la journée est une petite activité physique et qu'un effort (*fourni hier, vendredi*) est à combler.

Soirée dédiée aux étirements et aux auto-massages longs.

Dimanche 19 Mars : Idem hier. Problème, la route sera faite le dimanche soir pour bénéficier de plus de confort lundi.

Ce qui implique une absence d'étirements et de massages.

Lundi 20 Mars :

Matin -> 5 à 7km de running cool à plat, sous SV1, suivi d'une trentaine de minutes d'exercices de gainages divers et variés.

Après-midi -> 1h de vélo, tranquille, le cardio sous SV1 (*131 pulsations pour moi*). Une pure récupération. Utile pour détendre les muscles entre deux séances de running (*ce matin et demain*).

Après la douceur du vélo, des auto-massages et de longs étirements sont idéaux.

Mardi 21 Mars : 2h de running avec 12 x 5' SV1, effectué sur un terrain Trail ressemblant au 100 Miles of Istria. Soit de longues pistes forestières, peu raides. Peut-être 2 ou 3 répétitions à effectuer sur un sentier raide pour simuler la première partie de course.

Refus d'animer une manche du Millet Ski Touring, je m'assois sur un devis de 350€ brut, soit environ 200€ net (*je déduis les frais de route et mes donations à l'URSSAF*).

Je profite de ma soirée pour me détendre avec les bottes de pressothérapie suivi d'étirements courts et dynamiques.

Mercredi 22 Mars :

Matin -> Préparation physique de 9h à 10h30 très dur. C'est l'avant dernière séance où on se déboîte la gueule. Corps de séance, au milieu des mobilités articulaires et des étirements, durant 45'.

Après-midi -> Vélo de route, en conservant le grand plateau malgré un profil vallonné durant 2h30. Cela permet de forcer de temps à autre suivant le terrain et d'ajuster. Si très en forme, on titille de nombreuses bosses. Si on se sent un peu juste, on fait un peu plus de plat.

Pas d'automassages ni d'étirements le soir car la journée a été très intense.

Jeudi 23 Mars : 3h de Trail avec 1500m de dénivelé. Maintenir un cardio à SV1 en bosse.

Habilement, un massage avec Romain Lazaro, mon masseur, sera placé juste après la sortie pour essayer de gommer un maximum de tensions, d'évacuer un maximum de déchets avant un week-end tonitruant.

Vendredi 24 Mars : Journée sans sport. L'objectif, encore une fois, est de ne pas trop plonger dans la fatigue, de se présenter au départ d'Istria avec une fraîcheur musculaire nécessaire pour courir correctement la fin de course.

Si possible, un rendez-vous chez Benoît Nave, mon ostéopathe. Moment idéal avant d'attaquer le cœur du « bloc final » et surtout un travail facilité par le massage de la veille. Suivant l'horaire de la séance d'ostéo, ou son absence, j'affine avec les bottes de pressothérapie et les étirements. On peut prendre le temps, ce jour.

Samedi 25 Mars :

Matin -> 30' de running cool avant de s'enfiler 6 x 1'-1' à une allure proche de VMA (20,5 km/h) C'est le débloccage pour demain.

Après-midi -> 1h de vélo, tranquille, le cardio sous SV1 (131 pulsations pour moi). Une pure récupération. Utile pour détendre les muscles entre deux séances de running (*ce matin et demain*).

Aucun soin ce soir hormis 30' de presso thérapie à une intensité légère car demain il faudra être à 100% durant 33-34' !

Refus d'animer le Trail de Trept, je m'assois sur un devis de 570€ brut, soit environ 380€ net (je déduis les frais de route et mes donations à l'URSSAF).

Dimanche 26 Mars : **10km d'Aix les Bains**, malgré une préparation orienté « 100 Miles », intéressant de profiter du « groupe » pour caler une dernière violence à plat !

A J-19, soit presque trois semaines, on peut seulement récupérer ses ischios-jambiers donc BANZAAAII

Objectif n°1 => Confirmer son « record » de 34'20 malgré la fatigue et le cycle VMA lointain.

Objectif n°2 => Améliorer de quelques secondes son record en passant sous les 34'.

Objectif n°3 (*utopiste++*) => Poser enfin ce que je pense être ma vraie valeur sur 10km : 33'20''.

Après-midi -> Vélo de route, en conservant le grand plateau malgré un profil vallonné durant 2h30. Cela permet de forcer de temps à autre suivant le terrain et d'ajuster. Si très en forme, on titille de nombreuses bosses. Si on se sent un peu juste, on fait un peu plus de plat.

Et oui certes on fait un 10km m'enfin faut pas déconner, derrière on prépare le 100 Miles donc on monte sur le Poney et on contracte ses frêles couiisses !

Lundi 27 Mars :

Matin -> 5 à 7km de running cool à plat, sous SV1, suivi d'une trentaine de minutes d'exercices de gainages divers et variés.

Après-midi -> 1h de vélo, tranquille, le cardio sous SV1 (131 pulsations pour moi). Une pure récupération. Utile pour détendre les muscles entre deux séances de running (ce matin et demain).

Après la douceur du vélo, des auto-massages et de longs étirements sont idéaux.

Mardi 28 Mars : **ALERTE GENEALE, début du « BLÖKHE » !**

En soin ces 4 soirs de bloc : Bottes de pressothérapie mais seulement 30' et intensité légère. Pas d'abus. Etirements courts et dynamiques (*pris de position lente sou soufflant puis maintien 2sec la position*).

D'une durée de 4 jours, ce bloc UL-TIIIIIME propose la décomposition du « 100 Miles of Istria »

Ce mardi donc, 4h sur circuit très roulant, malgré tout typé trail. Rythme Istria donc du SV1 en bosse au max te on déroule à plat à 12-13km/h. Ce qui laisse supposer une cinquantaine pour la sortie.

Mercredi 29 Mars : 3h de Trail avec 1500m de dénivelé. Maintenir un cardio à SV1 en bosse.

Jeudi 30 Mars : Idem mardi.

Vendredi 31 Mars : Idem mercredi.

La totalité de ce bloc représente donc environ 160km et 4500D+ en 14h. A Istria, sera visé 166km et 6600D+ en 19h.

Comme d'habitude sur longue distance, on ne fait pas le distance à l'entraînement. On découpe, on prend des temps de pause et on essaye d'avoir u ressenti proche de la course ou légèrement supérieur afin de se sentir à l'aise le jour J.

Samedi 1^{er} Avril : Journée sans sport pour assimiler et reconstruire proprement. On est à moins de deux semaines, ça y'est !

Refus d'animer le Bison-Trail, je m'assois sur un devis de 770€ brut, soit environ 400€ net (*je déduis les frais de route et mes donations à l'URSSAF*).

Dimanche 2 Avril : Deuxième journée sans sport de suite.

*J'anime le 10km de Cluses. Présent depuis 2018. Peu contraignant. Je me l'autorise même si pour tendre vers un professionnalisme exacerbé, il faudrait rester allonger dans son lit, passer dans les bains, se faire masser ect (*inspirez-vous des cyclistes quand vous avez un doute*).*