

Comment construire sa saison ?

Comment définir son ou ses objectifs prioritaires (maxi 2) ?

- ➔ "Challenge" motivant et réalisable. Un objectif personnel et non "dicté" par les "autres"
- ➔ Stabiliser les acquis 1 année avant de passer sur la distance supérieure.
- ➔ Progressivité (Background dans le "sport Outdoor, Capacités physiques, Expérience alpine ou non)
- ➔ Mise en adéquation avec son niveau sportif + Contraintes familiales et professionnelles.

Cas particulier de 2 Objectifs prioritaires :

- *Mêmes caractéristiques* (Longueur, technicité)
Ecart entre les 2 de 3/4 semaines minimum.
- *Caractéristiques Différentes* :
+ il y a de l'écart et mieux c'est ;-)

Comment définir ses courses de préparation ?

- ⚡ + on se rapproche de l'objectif et + on se rapproche du terrain et du Ratio deniv/distance.
- ⚡ Etre progressif dans sa montée en puissance sur le choix des courses
- ⚡ A partir de Janvier : 2 à 5 courses de préparation /
 - ⚡ Ne pas dépasser les 2/3 de la distance de l'objectif principal. (+ c'est long et plus ce ratio peut descendre vers 50%)
 - ⚡ Dernière course de préparation :
 - Format 20 à 60km : 3 à 4 semaines avant
 - Format 60 à 100km: 4 à 6 semaines avant
 - Format 100 et + : 8 à 12 semaines avant.
- ⚡ Verifier les BH des courses de prépa pour éviter de se mettre une pression inutile.

A quoi servent les courses de préparation ?

- ★ Ajuster le ressenti / Qu'est ce que mon corps m'apporte comme indication à l'instant T / Travail sur la gestion de course
- ★ Préparation physique
- ★ Focus matériel
- ★ Affinement de la stratégie nutritionnelle
- ★ A faire des erreurs ! Pour ne plus les refaire le Jour J
- ★ A prendre du plaisir !