

L'objectif de ce programme d'entraînement est de vous aider à augmenter progressivement votre kilométrage au cours d'une période de 8 semaines dans le but de terminer un 100 miles. Cela correspond sous nos contrées européennes à une bonne cyclo-sportive de 160 km avec un profil accidenté. Augmentant progressivement la distance parcourue, vous obtiendrez une condition physique adéquate, vous éviterez les blessures et préviendrez le surentraînement.

Le compte à rebours commence 8 semaines avant le début de l'épreuve. Ce programme vous donnera des indications concernant la gestion de votre kilométrage et de vos efforts. Il part du principe que votre condition physique actuelle vous permet de compléter un parcours de 40 km. Si vous ne commencez pas à ce niveau, vous devrez peut-être vous fixer un objectif inférieur (distance de 80 km).

Semaine 1 : le nombre total de km à parcourir durant cette semaine est de 100 km, avec un parcours maximal de 40 km. Vous devez effectuer 4 séances complètes en vous accordant 3 jours de récupération. Les deux premiers parcours doivent être d'une distance de 20 km, le troisième de 40 km et le quatrième de 18 km. Vous pouvez utiliser les jours de récupération correspondant à cette semaine et aux prochaines pour organiser vos parcours convenablement en fonction de votre calendrier. Cette semaine, l'intensité doit être très faible (au point de pouvoir tenir une conversation tout en roulant) et vous devez éviter les grandes ascensions.

Semaine 2 : le nombre total de km à parcourir durant cette deuxième semaine est de 120 km, avec un parcours maximal de 55 km dans la même journée. Le kilométrage pour chacun des 4 jours de parcours est de : 15, 35, 55 et 15 km, respectivement. Une fois encore, utilisez vos jours de récupération judicieusement afin de ménager vos efforts durant la deuxième semaine de ce programme. L'intensité doit être similaire à celle de la première semaine, mais vous pouvez accentuer cette intensité sur chacune des côtes que vous rencontrerez.

Semaine 3 : le kilométrage total pour cette troisième semaine est de 155 km, avec un long parcours de 65 km. Pour cette semaine, les parcours sont de : 35, 40, 65 et 15 km. L'intensité ne doit pas augmenter par rapport à la deuxième semaine et vous devriez trouver votre rythme lors du long parcours de cette semaine. Il est important de s'alimenter régulièrement maintenant que les distances augmentent.

Semaine 4 : cette semaine, le kilométrage dépasse la barre des 175 km, avec un parcours maximal de 80 km. De nouveau, vous effectuerez 4 jours de parcours avec des distances de 25, 35, 80 et 35 km. Une fois encore, conservez un faible niveau d'intensité et gérez votre rythme durant le plus long jour de la semaine.

Semaine 5 : désormais, la distance d'un parcours commence à dépasser la barre des 80 km et vous devez prendre en compte les conditions météorologiques et l'heure à laquelle vous effectuez vos parcours. Assurez-vous d'emporter des vêtements appropriés si le temps est susceptible de se rafraîchir au fur et à mesure du parcours ou s'il risque de pleuvoir. De plus, si le soleil se couche tôt, assurez-vous de porter des vêtements réfléchissants adéquats. Cette semaine, la distance maximale d'un parcours sur une journée est de 95 km, pour un total de 210 km dans la semaine. Ces parcours doivent être de 35, 50, 100 et 25 km. L'intensité peut augmenter au gré de vos envies, mais gardez à l'esprit que l'objectif principal est de terminer les parcours et non de parcourir les distances rapidement.

Semaine 6 : c'est à la fois la distance totale la plus importante que vous aurez à parcourir en une semaine et le parcours le plus long que vous aurez à effectuer dans une même journée afin de vous préparer pour l'épreuve. Le plus long parcours est de 115 km et la distance totale pour cette semaine est de 225 km. Ces parcours sont de 35, 50, 115 et 25 km. Pensez à utiliser vos jours de repos afin de pouvoir récupérer entre chaque entraînement. Une fois cette semaine achevée, vous devriez vous sentir capable de réaliser l'épreuve après une semaine de relâchement.

Semaine 7 : cette semaine comporte moins de kilomètres que la précédente pour une raison simple : il faut accorder un peu de repos à votre corps avant de réaliser l'épreuve. Le parcours le plus long ne doit pas excéder 90 km et vous ne devez pas faire plus de 110 km dans la semaine.

Semaine 8 : L'épreuve !

En cas de blessure ou d'un surplus de fatigue à un quelconque stade du programme, vous devez aménager votre kilométrage en fonction de vos besoins. Ne vous mettez jamais en danger juste pour terminer un programme d'entraînement et souvenez-vous que votre santé est la principale priorité.