

ETOILE CYCLISTE PEYRAT-23

Tenir un carnet d'entraînement

Tenir un carnet d'entraînement est un investissement à long terme. Au fil des années, il va permettre de s'entraîner intelligemment, en permettant d'analyser les réactions de son organisme et d'en tirer des enseignements.

Tenir un carnet d'entraînement, c'est également se constituer un soutien psychologique, avec des objectifs hebdomadaires ou mensuels à atteindre.

La tradition cycliste (pour un routier) est de commencer un nouveau carnet d'entraînement au 1^{er} janvier, en remettant tous les paramètres à zéro (kilométrage parcouru et temps consacré à la pratique sportive en entraînement et compétition)

Sur quel support ?

Dans un premier temps, un calendrier annuel grand format ou un simple agenda peut faire l'affaire. On peut aussi utiliser un tableur informatique qui effectuera automatiquement certains calculs (cumul de durées, cumul de distances, calculs de moyennes horaires)

Quels éléments y noter ?

Chaque séance de sport (pas uniquement le sport cycliste) y figurera, avec un bref descriptif (ex : match de football, footing, musculation, natation...) et la durée approximative de l'exercice. Le total cumulé du temps sera calculé à l'issue de chaque séance)

Pour une sortie d'entraînement cycliste, on notera :

- 🚲 le **circuit parcouru** (ex : Peyrat-la-Nonière, Saint-Loup, Gouzon, Chambon, Peyrat)
- 🚲 la **distance du jour** (ex : 55 km) - *en rouge* -
- 🚲 la **distance cumulée** depuis le 1^{er} janvier (ex : 2756 km) - *en vert* -
- 🚲 la **durée** de l'entraînement (ex : 2h) - *en rouge* -
- 🚲 le **temps cumulé** depuis le 1^{er} janvier, tous sports confondus (ex : 156 h) - *en vert* -
- 🚲 la **moyenne horaire** (ex : 27.5 km/h) - *en bleu* -
- 🚲 la **météo** (ex : pluie, 12°) - *en noir* -
- 🚲 le **type d'entraînement** (ex : sortie rapide sur 30 km) - *en noir* -
- 🚲 les **sensations** (ex : fatigué, mal aux jambes) - *en noir* -

Pour une compétition, on notera :

- 🚲 le **lieu** (ex : Peyrat-la-Nonière, Saint-Loup, Gouzon, Chambon, Peyrat)
- 🚲 la **distance du jour** échauffement + course (ex : 12 km + 55 km) - *en rouge* -
- 🚲 la **distance cumulée** depuis le 1^{er} janvier (ex : 2756 km) - *en vert* -
- 🚲 la **durée** totale de l'échauffement et de la course (ex : 2h) - *en rouge* -
- 🚲 le **temps cumulé** depuis le 1^{er} janvier, tous sports confondus (ex : 156 h) - *en vert* -
- 🚲 la **moyenne horaire** en course (ex : 37,1 km/h) - *en bleu* -
- 🚲 la **météo** (ex : pluie, 12°) - *en noir* -
- 🚲 la **place** obtenue (ex : 6^e sur 38, 2^e du peloton) - *en rouge* -
- 🚲 le **descriptif** du circuit (ex : vallonné) - *en noir* -
- 🚲 les **sensations** (ex : envie de vomir au début, puis bien) - *en noir* -

On notera, chaque fin de mois, les cumuls de distance et de durée du mois.

Les courbes annuelles de poids et de pouls au repos seront annexées au carnet.