



EN ROUTE VERS LAKE PLACID 2003

Journal de bord de nos triathlètes en préparation pour Lake Placid

Dans ce récit vous pourrez suivre le cheminement de Jean-Pierre Morin et Michel Maranda, dans leur préparation pour l'IRONMAN de Lake Placid. Ces athlètes partageront avec nous leurs entraînements et leurs états d'âme à l'approche de cette compétition d'envergure. Revenez consulter ce récit souvent!

Jean-Pierre Morin

16 juin 2003

En route pour Lake Placid en passant par l'Autriche

Voilà nous avons maintenant mis l'Autriche derrière nous pour s'attaquer à la phase finale de la préparation pour l'ironman de Lake placid mais laissé moi vous raconter un peu ce qui c'est passé en Autriche.

Tout d'abord nous sommes parties en compagnie de Francine et Michel mes coéquipiers pour cette course qui nous permettaient de revoir nos amis Autrichiens.

Partis de Québec le mercredi 27 mai vers 11:30 le matin nous arriverons en Autriche Jeudi matin vers 10:00 hr et ce grâce à notre course de 2 km dans l'aéroport de Frankfurt ce qui a grandement surpris l'hôtesse à l'embarquement qui n'en croyais pas ces yeux de nous voir arriver en sueur pour s'embarquer dans un avion remplis de femmes et d'hommes d'affaires en habit et cravates

Premier incident nos bagages n'ont pas été aussi rapide que nous pour faire le trajet dans l'aéroport de Frankfurt ils seront sur le prochain avion. Nous rencontrons Robert Leckner qui nous attend pour nous conduire à Neulengbach. Nous attendrons le prochain avion pour retrouver nos bagages et finalement en route pour Neulengbach.

Nous y arriverons en après midi et sommes heureux de nous retrouver à notre hôtel une magnifique endroit avec des jardins et des fleurs extraordinaires des Roses de toutes grosseurs et une végétation très avancée par rapport à ce que nous avons quitté au Québec. Michel qui est très connaissant en la matière nous donne les noms

Michel Maranda

Enfin prêt - 12 juillet

Mon entraînement est à toute fin pratique terminer. Je suis satisfait du niveau atteint considérant les innombrables contraintes que je dois gérer chaque semaine. De toute façon, il ne reste que le mental à travailler et de bien reposer le body.

J'ai fait un test de vélo sur mon trainer Tacx le 10 juillet et j'ai fait 38:58 sur le parcours du Raid des Ardennes. C'est 4 minutes de mieux qu'en mars. Cela a aider grandement à augmenter ma confiance.

Entraînement au Lake Placid

Nous avons fait un camp d'entraînement à Lake Placid les 21 et 22 juin dernier. J'étais avec Alain Deschênes, Jean Dupont et Stéphane Joncas. Nous avons trouvé un petit chalet très coquet sur la main street. Cette dernière longe le lac Mirror Lake qui sera la point de départ de la compétition. C'est un petit lac de 1km de long environ. L'eau est claire, pas froide et il n'y a pas d'algues. En fait c'est très plaisant de s'y baigner. La plage est par contre très très petite. Je me demande comment 1800 athlètes pourront se regrouper à cet endroit. Le départ sera un moment crucial.

Le parcours de vélo sera éprouvant. C'est un boucle de 90km que l'on fait deux fois. Dans les 15 premiers kms il y a deux côtes de 3km qui nous permet de filer à plus de 70km/heure. Par la suite le parcours est assez plat et très beau. Il longe souvent des rivières qui attirent une multitude de pêcheurs. Vers la fin de la boucle, les difficultés sont importantes. Les 25 derniers kms de la boucle sont des côtes ou des faux plats. Les côtes ont des pentes moyennes (6 à 8%) mais elles sont longues et on a peu de descente pour récupérer. Il faudra faire attention pour ne pas se brûler dans cette section.

scientifiques des plantes et fleurs à ma grande surprise car je ne le connaissais pas horticulteurs.

Présentations des Athlètes nous retrouvons nos copains Autrichien Luis, Robert, Biala, Reinhart et nous passons du bon temps à rencontrer les autres athlètes présents Astrid, Iro, Beat, Martin, Guy, Fabrice, Manfred, Alexander et autres.

Nous nous préparons pour le lendemain ou commencera l'épreuve. Levez tôt nous partons pour la piscine qui est magnifique tout en Stainless, 50 m extérieur on dirait que l'eau est au dessus du sol .

Ca y est on pars dans cinq minutes je suis dans le corridor des plus rapides je me demande un peu ce que j'y fais mais finalement cela se passera bien quelques bousculade avec Alexander Simonov qui nage comme si il devait faire sa place au soleil et il la fait il faut dire que nous sommes 6 par corridor dans cette piscine de 8 corridors. Je tournerai le premier 3.8 k en 1:07:20 en 11e position mon deuxième 3.8 sera en 1:09:07 toujours en 11e position. Fabrice Lucas sortira premier en 2:02:38.

Jusqu'à maintenant tout va bien mes deux équipiers sont parfaits et mettent une ambiance du tonnerre à la piscine. Francine et Michel m'attendent pour la transition qui se fait très bien sans problème et tel que prévue nous voilà partie pour 360 km le parcours est rapide et à mon premier passage dans le rond point je frise la catastrophe j'arrive trop rapidement et je perd un peu le contrôle pour toucher la poussière du bord de route le vélo glisse un peu sur la roue arrière et je m'en tire avec un grand frisson. Voilà Francine et Michel qui arrive en auto derrière moi les encouragements ne manquent pas. La chaleur continue de grimper elle atteindra 31 deg C à son apogée les premiers tours de vélo sont réguliers à environ 30 minutes au tour pour une boucle de 16 km ce qui nous permettra de compléter le premier 180 k 6:04:31 . Le deuxième 180 nous amène son lot de problèmes mes coéquipiers font tout ce qu'ils peuvent pour me relancer car ma vitesse baisse de plus en plus et on trouve le problème car j'ai les pieds en feu rouge écarlate en fait Michel suggère un arrêt qui sera payant car cela me permet de récupérer un peu mais surtout à m'hydrater avec le melon d'eau trouver par Francine à l'épicerie locale. Malheureusement le mal est fait et je terminerai le deuxième 180 k en 07:08:05 ce qui me vaudra la 21e place. Du gros travail en vue sur la course à pied.

Encore une fois une excellente transition grâce à mes partenaires et nos amis Autrichiens qui sont là pour nous supporter. Pendant que Michel et Francine ramassent le

La course à pied se fera également en deux boucles. On fait environ 5km sur la même route que le vélo et après on prend un petit chemin sur 5 km. Là aussi on longe une rivière. On peut y apercevoir les installations olympiques pour les sauts en ski. C'est de toute beauté.

Après notre dernier entraînement de course à pied, moi et Jean, nous avons terminé autour de la piste ovale (anciennement la piste pour le patin de vitesse) exactement à l'endroit où sera la ligne d'arrivée. C'est tout un feeling juste à y penser.

Finalement, ce fut très intéressant de s'entraîner à cet endroit car il y avait beaucoup de triathlètes et cela dégageait une atmosphère très motivante.

Test à Drummondville

Le 28 juin je participais au triathlon de Drummondville. J'ai terminé la distance olympique en 2h35 et 5ième sur 13 dans ma catégorie. Je suis satisfait de ce classement car à Lake Placid je vise le 50ième rang sur 130, soit le même ratio. À Drummondville j'ai constaté que ma natation est très lente mais que mon vélo et ma course à pied sont à point. Je vais donc fournir un effort supplémentaire à la natation dans ma phase finale de préparation.

Préparation finale

Pour ma préparation finale je vais me concentrer sur la récupération, éliminer la consommation de bière à partir du 1er juillet (mais pas le vin), me faire masser une fois par semaine et prendre quelques bonnes siestes.

Mon objectif est clair: soit de TERMINER ce triathlon dans un temps raisonnable (12h30). Cela me permet de prendre les épreuves une après l'autre sans me mettre trop de pression sur les temps. Peu importe la température je suis prêt à faire face au défi.

Plein les bras au 1er juin 2003

Il ne reste que 8 semaines avant l'épreuve ultime et j'ai de la difficulté à m'entraîner convenablement en vélo (pluie et vent) et à la natation (je suis trop souvent à l'extérieur de la ville. Le gros du volume d'entraînement a été fait en avril avec quelques " passes de démotivation ". Un horaire surchargé au travail et beaucoup de déplacements à Montréal et Trois-Rivières ont limité mes heures d'entraînements. À chaque semaine je dois ajuster mon training en conséquence et cela est très difficile physiquement et surtout mentalement. Il faut toutefois faire avec et gérer les priorités dans les entraînements; course à pied, vélo et finalement la natation.

matériel Reinhart cour les premiers km avec moi le rythme est bon on cours sur des base de 05:35 au km et tout est en contrôle mais on devra ralentir car nous somme sur des base de 03:50 au marathon ce qui est trop rapide pour moi. Michel se joint à moi après quelques Km et assure mon alimentation, Francine prend la relève et s'étonne encore que je roule avec mon walkman et Off-spring dans les oreilles. Mes coéquipiers me rende la tâche facile et leur support est précieux mais surtout leur camaraderie et bonne humeur me donne l'impression que nous sommes durant un entraînement et que tout vas bien nous passons le premier Marathon en 04:30:36 le 8e meilleur temps nous avons maintenant remonter beaucoup de monde .

Le deuxième marathon vas aussi bien que le premier nous sommes sur des bases satisfaisante nous arrivons maintenant dans la phase critique le dernier demi cela se passera bien jusqu'à 14 km de la fin mon bras gauche fait soudainement des siennes j'en perd le contrôle de façon momentanée ce qui me donne la frousse ainsi qu'a Francine qui est avec moi. Un choc électrique dans mon bras gauche m'en fait perdre le contrôle c'est la première fois que cela m'arrive et je me pose des questions est ce le c ur qui veut m'avertir qu'il se passe quelque chose. Francine demande le médecin pour un examen afin de clarifier la situation on me dit que mon pouls est normale et régulier. Francine constate que j'ai un nerf de coincé dans le bras et nous avons maintenant la certitude que le problème est mécanique mais non d'ordre cardiaque. Mais le mal est fait et la tête viens de lâcher j'ai l'impression de ne plus rien avoir dans le corps je me sens vidé Francine et Michel font tout en leur possible pour me relancer mais cela est peine perdue je n'ai plus la tête mon objectif de terminer dans les vingt premier n'était pas assez élever. En effet je viens d'apprendre que en course il faut toujours visé plus haut car un objectif atteint il est quelquefois difficile de se motiver à surpasser ces objectifs lorsque les problèmes surviennent. La course se termine en marchant sur les 14 derniers Km un bon pas mais qui nous ne permet pas de progresser au classement mais plus tôt de terminer 13e à 19 minutes de Guy Rossi qui termine 1er chez les 50 ans et plus juste devant moi.

Nous devons maintenant passer à autre chose car la défaite et la fin de course me déçoit énormément même si mes coéquipiers comprenne mon état d'âme je suis déçue de ma performance.

La remise des prix a lieu sous un ciel nuageux Michel Francine et moi en profitons pour faire de la promotion pour le Triathlon de Lévis plusieurs apprenne maintenant qu'il existe un Ultra Triathlon au Canada les

En préparation pour l'Ironman je vais participer au Triathlon du Lac Beauport (14 juin), aller faire deux jours de training à lake Placid (21 et 22 juin) avec Alain et Jean-Pierre, participer au Triathlon de Drummondville (29 juin) puis faire un 200km de vélo le 5 ou 6 juillet.

Natation

Suite à l'apprentissage de la technique " Total Immersion ", je me sens beaucoup mieux dans l'eau lorsque je n'ai pas de pull-boy. J'ai vraiment l'impression de flotter et non de batailler pour rester en surface. Toutefois, considérant que j'ai nagé seulement 2 fois par semaine environ depuis les deux derniers mois, je n'ai pas encore amélioré ma vitesse. Il me reste encore 2 mois pour travailler cet aspect.

Vélo

Ce n'est pas facile de faire les longues sorties de vélo (3 à 4 heures) depuis quelques temps. J'ai roulé seulement 6 fois à l'extérieur dont deux avec Victor qui s'entraîne pour l'Ironman de Lévis. Je dois donc encore faire de long training à l'intérieur. Heureusement j'utilise mon home-trainer Tacx dont j'ai programmé la boucle de 90km de Lake Placid. Cela me permet de bien visualiser le parcours et travailler en puissance pour monter les côtes. Cela me prend 3h20 pour faire 90km et je suis complètement mouillé et vidé après. Toutefois je complète toujours ma longue sortie de vélo par la course à pied (brick run). J'ai débuté par un 45 minutes et maintenant je fais environ 1h20. Mon objectif et de faire au moins une sortie de 21 km.

Course à pied

Considérant que c'est ma priorité dans mon plan d'entraînement, je réussis à faire 3 à 4 entraînements par semaine. J'ai commencé à m'entraîner en côtes afin de me donner plus de puissance qui me servira aussi en vélo. Je vais commencer à travailler la vitesse cette semaine même si ce n'est vraiment pas naturelle chez moi.

Découvertes

Tout le monde connaît Powergel. J'ai goûté à un produit similaire de Carb Boom qui est nettement plus agréable au goût car c'est un extrait de vrais fruits et aussi plus fluide. Il est donc plus faciler à avaler et nécessite une seule gorgée d'eau. Il fait effet après 10 minutes contrairement au Powergel qui prend 20 minutes. En vente au Centre de bicycle Sainte-Foy.

J'ai également essayé le produit " Accelerate " dont on peut voir la publicité dans la revue Triathlete. Je l'ai utilisé

représentations porteront fruit dans les années futures.

Encore une fois nous avons eu l'occasion de voir des Triathlètes de grande valeur il faut définitivement retenir la performance de Luis Wildpanner avec un temps de 10:43:34 sur le vélo pour une moyenne de 33.5 km/hr sur 360 km et il se permet de courir les deux marathons (84.4 km) en 07:33 h . Fabrice Lucas un gars sympathique de France un autre Français dans une classe à part fort dans les trois disciplines tout un athlète.

Que dire de Dominique Bonneels un Belge qui a un potentiel formidable à 29 ans il a montré des qualités exceptionnelles avec un deuxième marathon plus fort que son premier tout simplement fabuleux à voir évoluer et ce qui ne nuit pas dans son cas il est super sympathique. L'Allemagne nous a encore fait découvrir un coureur formidable Andreas Buscher qui termine l'épreuve en 22:55 avec deux marathons en 04:00:02 et 03:49:12 pour le deuxième quel coureur exceptionnel. Que dire de ce vieux routier qu'est Pascale Joly malgré une blessure aux cuisses il termine 5e. L'Italie nous a montré un autre athlète de grande valeur en Eros Bravo.

Encore une fois Astrid Benhor qui a sympathisé avec Francine est toujours un exemple de constance un phénomène qui demeure sûrement la plus grande athlète hommes et femmes confondus. Ces deux marathons 04:28 et 04:30 peut-on être plus régulier que cela une grande athlète qui n'hésite pas à suggérer à Francine de venir en Ultra car elle a remarqué le potentiel de Francine lors de l'édition 2002 .

Francine je ne te mets pas de pression mais je te dis immédiatement que Astrid a bien raison et que ton potentiel doit être exploité et je suis persuadé que tu peux réussir en Ultra..

Suite à notre course nos amis Autrichiens nous prennent en charge pour les visites du Monastère de Melk un endroit magnifique mais avant tout on doit se rendre chez notre ami Herbert qui nous recevra dans sa famille avec Luis et ses équipiers. Un gars fort sympathique heureux dans son environnement familial.

Comme prévue nous visiterons Vienne et le château de Sisi un endroit grandiose qui nous montre la richesse de ce temps les appartements somptueux qui dépassent à bien des égards le château de Versailles.

Vienne une Ville riche en histoire avec ces compositeurs célèbres nous accueille dans une architecture remarquable.

pendant une sortie de vélo de 3h45 avec une moyenne de 30km/hr. C'est difficile de dire si c'est plus efficace que le Gatorade. C'est un produit qui contient des protéines et des " sucres " simples et complexes. Une chose est certaine, c'est moins agréable au goût. C'est un feeling " pateux " et non rafraichissant comme le Gatorade. Si cela vous intéresse : GNC à Place Sainte-Foy (près de Atmosphère). A la prochaine après Drummondville.

État d'âme en date du 7 avril 2003

J'ai déjà complété la 16ième semaine d'entraînement sur 32. Mon moral est excellent et mon corps résiste bien. Avril sera le mois où le volume d'entraînement sera le plus élevé, soit environ 20 heures par semaine : 10 km en natation (4 heures) , 250 km en vélo (9 heures) et 70 km en course à pied (7 heures).

Natation

Depuis deux semaines j'ai arrêté de faire des longueurs et je travaille exclusivement la technique. Depuis le début de l'année mon temps sur 400 m était presque constant (7 :30). Pas d'amélioration en vue si aucun changement majeur n'est envisagé. J'ai donc acheté via Internet un DVD et un livre de "Total Immersion". C'est une technique pour les triathlètes qui sont en forme et qui se demande pourquoi on n'avance pas plus vite que ça dans l'eau. Tout est basé sur l'importance de la flottaison et la façon de déplacer notre corps dans l'eau. C'est très intéressant et je vais me concentrer sur cette technique tout au cours du mois d'avril. Je vous en donnerai des nouvelles en mai.

Vélo

Dans les dernières semaines j'ai fait environ 80% du volume planifié dans mon programme. Au lieu de faire du volume je fais surtout de l'intensité, soit trois séances d'entraînement de style " spinning " de 1h00 à 2h00 avec mes vidéos de Spinervals et une séance relax de 1h30 à 2h00.

Depuis la mi-mars nous avons cessé de faire du ski en famille, j'ai donc récupéré mon dimanche pour faire un bon entraînement de vélo. J'ai surtout hâte d'en profiter pour aller virer à Berthier Sur Mer avec ma bécane. En attendant le beau temps j'ai quand même fait ma première sortie de vélo à l'extérieur un beau lundi en après-midi (24 mars). C'était envoiement de sentir l'air sur mon visage et de voir un parcours défilé devant mes yeux. C'est plus intéressant que l'intérieur de mon garage. Finalement je viens tout juste de faire une petite folie; l'achat de roues Campagnolo Sirocco. C'est la basse gamme de

Il vaut la peine d'y passer quelques jours pour visiter ces musées ,opéras et église magnifique.

Nous rentrons finalement au Canada à regret de ne pouvoir continuer se voyage mais la tête remplie de souvenir mémorable.

Mes coéquipiers qui ont été tout au long de ce voyage d'uns support incroyable ont pris goût au monde de l'ultra et je pense qu'une flamme a été allumée et cette flamme ne s'éteindra pas de si tôt mais sera plutôt le début d'un brasier qui brûlera très fort lors des prochaines années.

Francine et Michel MERCI pour votre support tout au long de cette course vous êtes des coéquipiers formidable et j'espère avoir l'occasion de vous rendre la pareil. Votre gentillesse à mon égard n'a eu d'égal que votre amitié démontrer tout au cours de cette belle aventure. Merci également à tout ceux qui ont su au cours de cette longue préparation m'encourager et me supporter par leur mots et leur chaleur.

Maintenant je dois tourner la page et me consacrer à Lake Placid.

À bientôt

Jean-Pierre Morin

La route pour Lake Placid en passant par Le Double Ironman d'Autriche - 22 avril 2003

Comme j'avais déjà mentionné dans mon premier rapport je passe par l'Autriche pour me rendre à Lake Placid. Pour L'instant je termine mes plus grandes distance dans les trois disciplines c'est à dire des semaines de 20 km de natation incluant une sortie en continue de 7000 m, une sortie intervalle court, une sortie intervalle long et une sortie technique de base. Pour ce qui est du vélo j'en suis à mes plus longs entraînements c'est à dire 08:30 h de stationnaire suivie de 50 minutes de course ce qui me permet de cumuler des semaines de 550 km de vélo toujours en gardant le même principe d'entraînement. À la course j'enchaîne 03:00 h de course après 03:00 h de vélo ma semaine de course se compose de 5 sorties soit une d'endurance le samedi, le dimanche une mise en situation après mon vélo, le lundi j'y vais pour une sortie

Campagnolo dans les roues à rayons aérodynamique mais c'est quand même nettement mieux que ce que j'avais.

Course à pied

C'est ma discipline la plus faible. C'est donc sur cet élément que je mets le plus d'effort. Jusqu'à maintenant je réussis à faire 100% du volume planifié sans difficulté. Évidemment je ne serai jamais rapide mais si j'ai une bonne endurance je pourrai au moins courir le marathon du début à la fin avec une allure constante. Actuellement ma plus longue course a été de 2h40 et je devrais atteindre 3h10 à la fin avril.

Objectif

Comme vous le savez je ne suis pas un triathlète de premier plan mais plutôt un gars qui se classe vers le milieu de son groupe quand tout va bien. En 2002 à Lake Placid, il y avait 130 participants dans mon groupe d'âge (45-50 ans) dont les temps variaient de 9h36 à 16h41. Le 60ième avait comme résultat 12h56 et le 50ième 12h40. J'ai donc décidé de me donner comme défi de me classer dans les cinquante premiers.

À suivre.

17 janvier 2003

Un bon départ

Malgré un automne très relax j'ai débuté mon entraînement pour l'Ironman USA à Lake Placid tel que prévu. Mon programme a une durée de 32 semaines et je devais débiter le 16 décembre. J'ai profité des vacances de la période des fêtes pour remettre en marche mon vieux body.

Le programme que je suis est tiré du livre Athlete's Edge Endurance de Marc Evans. Je l'ai adapté un peu afin de pouvoir l'informatiser dans Excel. De cette façon, je peux modifier des paramètres et en faire un programme très personnalisé. Il est disponible dans la section restreinte du site.

J'ai planifié de faire le même volume et les mêmes entraînements que j'ai fait en 1998 pour mon premier Ironman. J'étais très satisfait du résultat (12h30). D'ailleurs j'inscris les résultats de mes entraînements dans un chiffrer et je les compare avec les volumes que j'ai fait en 1998 et 1999. Cette façon de faire m'incite à respecter

molo d'environ 1:00 h, le mercredi intervalle court, le jeudi intervalle long.

Merci à tous ceux qui m'envoient des messages d'encouragement cela est très apprécié. La motivation est difficile à maintenir sur stationnaire pendant 6 h et plus. Heureusement les membres du club me soutiennent énormément en course à pied et cela je dois avouer que j'en ai besoin. Entendre Gerry nous raconter ces histoires ou Michel nous dire comment cela l'éc ure de voir Gerry en aussi bonne forme même si nous sommes tous d'accord il n'a aucun mérite c'est un talent naturel. Heureusement nous parlerons du Marathon de Boston la semaine prochaine Diane Y sera sans doute

En Autriche je serai accompagné par Michel et Francine Je compte sur eux pour me faire courir en bas de 09:00 h pour les deux marathons.

On pense déjà à des objectifs Mon meilleur Double 24:27 h. Le tout se jouera en vélo si ma forme sur stationnaire se transporte sur la route on devrait passer en bas de 12:00 h la natation on vise 02:15 h Je vous laisse deviner pour la course.

Aussitôt que l'Autriche sera passé, je vais essayer de travailler plus sur la vitesse on aura six semaines pour le faire.

Pour ceux qui peuvent être intéressés, je serai si tout va bien à la gare intermodal de Lévis le dimanche 4 mai pour mon dernier 8:00 h sur stationnaire De 08:00 à 16:00 h. Ceci servira de moyen de financement pour le triathlon des jeunes de Lévis des vélos stationnaire devrait y être pour vous permettre de pédaler avec moi pour un petit bout.

3 février 2002

L'Ironman Lake Placid sera mon premier Ironman à l'extérieur du Canada, bien que j'aie déjà participé à plusieurs course de niveau International mais plutôt dans le monde de l'Ultratriathlon. Ma préparation pour Ironman Lake Placid passera d'abord par un programme basé sur l'endurance en effet comme prévue, je dois participer à Un Double Ironman en Autriche le 30-31 mai ce qui sera pour moi mon septième double Ironman. J'espère y faire mon meilleur temps à vie sur la distance car les parcours sont favorable à un bon temps. La natation se déroule en

mon programme.

Finalement, pour rendre plus agréable les entraînements de vélo à l'intérieur, j'ai fait l'acquisition d'un trainer de Tacx (modèle Excel). Il est équipé d'un micro-processeur qui permet d'avoir une dizaine d'entraînements programmés. Je vais prochainement programmé sur ce bidule le parcours de vélo de Lake Placid. J'ai aussi fait un test avec un programme déjà pré-programmé: La classique des Ardennes. J'ai pris 46:13 pour faire cette course. Je vais faire ce parcours à chaque mois afin de vérifier ma progression.

À la prochaine.

Michel Maranda



piscine de 50 m et les boucles de vélo sont de 16.8 km avec un léger dénivelé de 50 mètres. La course à pied est sur un parcours de 1 km entièrement plat. Donc si la température est propice on peu espérer.

Donc ma préparation d'endurance pour Lake Placid se fera cet hiver. Il me restera donc 8 semaines de préparation pour arriver à Lake Placid. Ces 8 dernières semaines seront consacrer à augmenter ma vitesse de base qui a souffert c'est dernière année consacrer au monde fascinant de l'Ultratriathlon je devrai par contre éviter les blessures en travaillant ma vitesse.

N'hésiter surtout pas à m'écrire pour me donner conseils ou encouragement.

Triamicalement

Jean-Pierre Morin

jpmorin65@hotmail.com



FERMER



IMPRIMER