EN PLEINE PREPARATION !

La préparation s'intensifie pour moi….. Le coach m'avait prévenu, et bien je suis servie ! Je suis brièvement de retour en Vendée après avoir passé 3 semaines au Portugal, en stage de préparation à Monte Gordo. Au programme de ce stage, natation, vélo, course à pieds et… sommeil.

De retour de stage, j'ai enchainé quelques jours à l'INSEP pour des tests physiologiques. Les résultats sont plutôt concluants malgré la fatigue accumulée de ces dernières semaines et une grippe qui a perdurée.

Je repars en stage en ce mois de mars avant de me tester sur 10kms. En effet, je participerai à la 30ème édition des 10kms de Saint Médard en Jalles le dimanche 24 mars. N'hésitez pas à venir courir avec moi ou à venir m'encourager si vous êtes dans la région.

Je mets tout en œuvre pour la première WPS qui se déroulera le 27 avril à Milan.
Cette année 2019 est décisive dans la course aux points pour la qualification.

Merci à toutes et à tous pour votre précieux soutien et pour vos nombreux messages

TEST INSEP: Dans quel objectif?

Depuis plusieurs années maintenant, via la Fédération Française de Triathlon, je passe plusieurs journées par an à l'INSEP (Institut National du Sport, de l'Expertise et la Performance) dans l'objectif d'y passer des tests. Ces tests ont pour objectif d'analyser mes données physiologiques et leurs évolutions afin de ressortir des axes d'entraînement dans l'optique d'affiner ma préparation.

Test à vélo: Un échauffement de 6min à 60 watts puis des paliers de 2min en augmentant la puissance de 20 watts à chaque fois. Le but étant de tenir le plus longtemps possible.

Test à pied: 'Vaussenat': consiste à courir autour d'une piste balisée tous les 20m. J'ai débuté à 8km/h, allure que je devais maintenir 3min, puis une pause de 30sec. Je suis repartie pour le palier suivant qui augmentée de 1km/h et ainsi de suite. Le test prend fin quand on ne tient plus le rythme.

INFOS PARTENAIRES 😍🔥

Pour mes déplacements, j'utilise la TOYOTA C-HR Hybrid. Avec son look de sportive, elle est confortable et respectueuse de l'environnement.
Merci aux équipes de TOYOTA, Arnaud et Marie pour leur confiance et pour leur soutien.
Un outil de travail dont je ne peux plus me passer et qui ne passe pas inaperçu!

TRIATHLON DE SAINT JEAN DE MONTS

Je vous invite à venir participer à la 35ème édition du Triathlon HANROAD de Saint Jean de Monts qui se déroulera les **29 et 30 JUIN**. Sur un site remarquable et au public nombreux, les épreuves en individuel ou par équipe sont adaptées à tous. Pour davantage d'information, cliquez ici : https://www.njuko.net/triathlostjeandemonts/select_competition

GO SAINT JEAN DE MONTS VENDÉE TRI/ATHLÉ !

#StJeanTriathlon

Si vous aussi vous voulez rejoindre le « Club Partenaires » , n'hésitez pas à me contacter.
Il n'y a pas de petits partenaires et nous étudions toutes les offres.
Les fonds versés servent majoritairement à financer ma saison, mes déplacements.

Contact: **gwladys.lemoussu.triathlon@gmail.com**