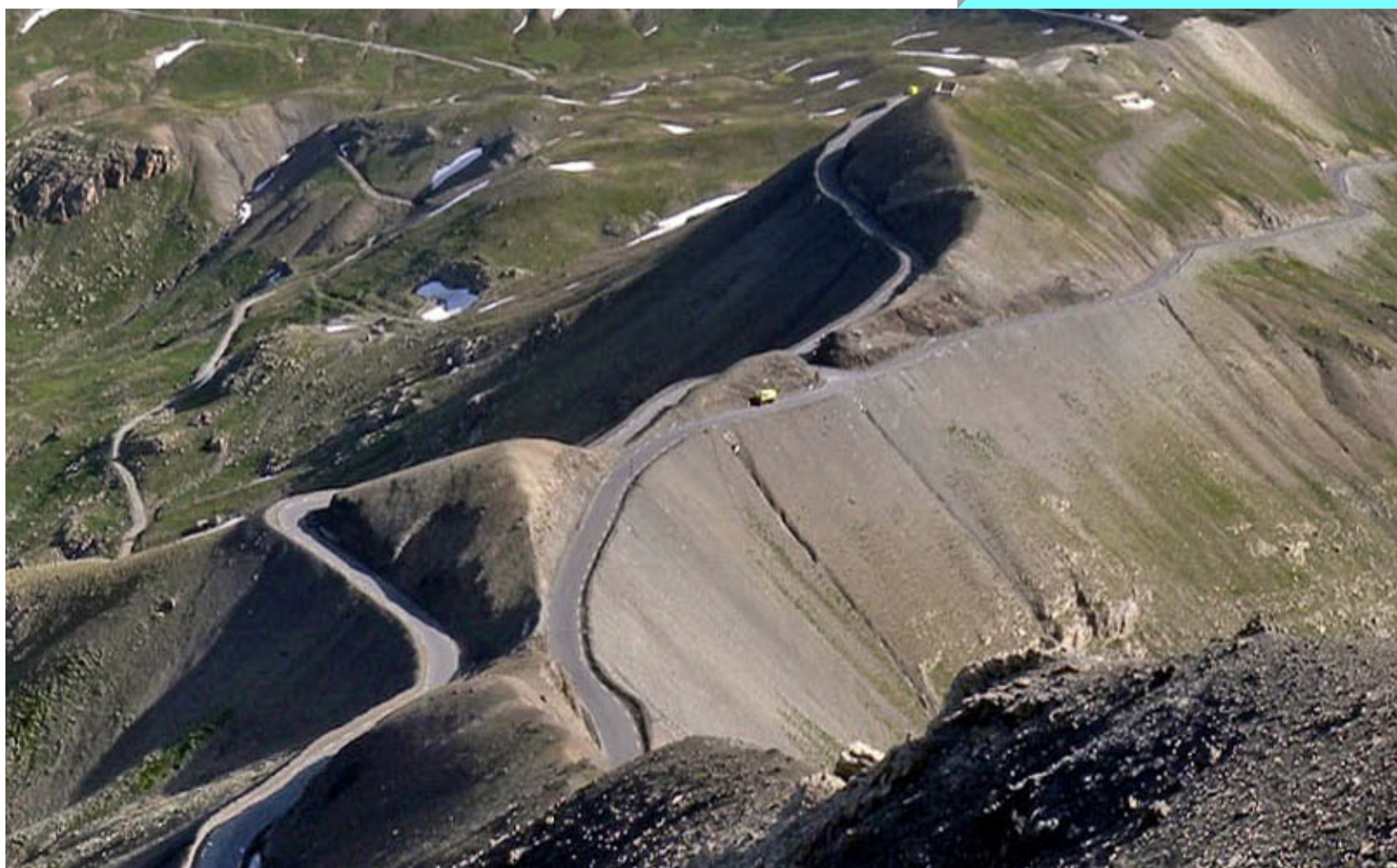


ENTRAINEZ VOTRE RESPIRATION EN  
ALTITUDE POUR LES PLUS HAUTES  
CYCLOS EN EUROPE DEPUIS LA  
MAISON, BUREAU OU L'HOTEL.

Bonette 2802m

Cayolle 2326m

Couillole 1678m



2oxygen8 analyse de la  
respiration sportive



La Mercan'Tour  
Les Plus Haut Cyclos en Europe

Essayer par vous même une  
initiation à l'entraînement  
en altitude simulée sur  
4 semaines.

[www.lamercantourcyclo.com](http://www.lamercantourcyclo.com)  
[www.2oxygen8.com](http://www.2oxygen8.com)



**Nick Marshall** (*Australie*)

Enseignant, coach et développeur du 2oxygen8.

Nick Marshall se tient à votre disposition pour vous guider dans votre entraînement en altitude simulée. Si vous voulez aller plus loin (ou plus haut !), il est aussi possible de mettre en place un plan d'entraînement spécifique.

Pour plus d'informations, prenez contact avec Nick.  
+33 (0) 6 48 04 57 57  
[www.2oxygen8.com](http://www.2oxygen8.com)

## “Attitude Determines Altitude”

**Essayer par vous même et préparez votre corps à s'adapter à l'altitude pour que vous puissiez dompter les plus hautes cyclos en Europe !**

Col de la Bonette culmine à 2802 m et Cayolle à 2326 m. A partir de 2000m vos réserves d'oxygène sont réduites à un point où les gens non préparés ne peuvent maintenir un niveau de concentration, de vitesse et même de santé satisfaisant. Avec le programme 2oxygen8 vous allez adapter votre corps en toute sécurité à un niveau bas d'oxygène dans le sang.

Vous allez vous entraîner pour depuis votre maison, votre travail, votre hôtel ou votre club de gym.

Le programme 2oxygen8, va vous aider à adapter votre corps à la course en altitude avec un travail d'hypoxie et de simulation à l'altitude jusqu'à ce que vos différents marqueurs soient au vert. Développer par des analystes de la respiration sportive et par le coach de respiration Nick Marshall qui entraîne depuis plus de 10 ans des centaines d'athlètes, le « 2oxygen8 analyse de la respiration sportive » permet aux coureurs de tester et de mesurer avant la course la performance en altitude.

Le programme 2oxygen8 a été développé par Nick Marshall et élaborée en consultation avec des chercheurs renommés, par des scientifiques du sport pratiquant et par des coachs.

Bonne route !

*Nick Marshall*

# INITIATION A L'ENTRAÎNEMENT EN ALTITUDE SIMULÉE

## SUR 4 SEMAINES

### A Savoir

En général, une amélioration de votre VO<sub>2</sub> max et une hausse associée de la production de globules rouges seront suffisants pour atteindre ces objectifs. Ensuite, il est important de mesurer l'évolution de votre taux d'O<sub>2</sub> au cours de vos séances d'entraînement : munissez-vous d'un oxymètre qui vous permettra de surveiller cela et de vous assurer de ne jamais descendre en dessous de 88% O<sub>2</sub>.

### EXERCICES DE BASE

#### Exercice 1 Simulation de l'altitude vers 1.100 – 1.500 m

**Objectif :** Commence de s'adapter notre corps de l'altitude

1	Marche normalement
2	Expire bloqué et faire 10 pas en suspension de la respiration
3	Marche normalement jusqu'à sa respiration est normale (20 pas suffit)
4	Expire bloqué et faire 15 pas en suspension de la respiration
5	Continue avec un rythme 10, 15, 20, 25, 30, 35, 35, 30, 25, 20, 15, 10

#### Exercice 2 (A pratiquer sur l'hometrainer) Simulation de l'altitude vers 1.500 – 2000 m

**Objectif :** Stimuler le système anaérobie

- Cycles courts après une phase d'échauffement duré 15 minutes
- Sur une échelle d'effort les exercices doivent être réalisés entre Facile et Assez Facile (110W)

1	Sur 3 minutes ; 1. Inspire-bloqué 2 coup de pédale 2. Suspension 2 coup de pédale 3. Expire-bloqué 2 coup de pédale 4. Suspension 2 coup de pédale
2	Phase récupération ; 3 minutes respiration normale

### Exercice 3 Simulation de l'altitude vers 2.000 – 2.800 m

Objectif : Stimuler la création des globules rouges

1	Créer un léger besoin d'air. en réduisant graduellement la profondeur de la respiration (respirer de moins en moins, les mouvements de la cage thoracique doivent être de plus en plus petits)
2	Faire de petites respirations incomplètes pendant 4 minutes. - Imaginez que votre poitrine est un verre. Au lieu de remplir le verre d'air, le remplir seulement aux trois quarts.
3	A la fin des 4 minutes, suspendre sa respiration (expire blocage) et noter le temps passé en apnée.
4	Répéter 4 fois

## PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT

### A noter ;

- Consultez toujours votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'exercice physique ou respiration

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Sem. 1	Ex #1 : 35 pas	Repos	Ex #1 : 35 pas	Repos	Ex #1 : 35 pas	Ex #1 : 40 pas	Ex #1 : 40 pas
Sem. 2	Ex #2 : 2 cycles	Repos	Ex #2 : 3 cycles	Repos	Ex #1 : 40 pas	Ex #2 : 4 cycles	Ex #1 : 45 pas
Sem. 3	Ex #3	Repos	Ex #3	Repos	Ex #2 : 3 cycles	Ex #2 : 4 cycles	Ex #2 : 4 cycles
Sem. 4	Ex #3	Repos	Ex #3	Repos	Ex #3	Ex #2 : 4 cycles	Ex #1 : 50 pas