

JANVIER 2014

1	2	3	4	5
REPOS <i>Fracture clavicule suite à ma chute de vélo</i>				Triathlon : Home Trainer Cadence Moy. : 73 Cadence Maxi. : 86 Vitesse Moy. : 30,8 Vitesse Maxi. : 36

	Séances	Tps	Kms
Vélo - H.T	1	1h	30,9
P.P.G	2	3h01	
Etirements	1	13 mn	
04h14			

6	7	8	9	10	11	12
REPOS <i>Fracture clavicule suite à ma chute de vélo</i>			Footing de reprise (x5 grand tour Parc Lenglen- 2,21 kms) en 1h Récup 12' Kms : 13,45- 1h12 45 mn de gainage 20 mn d'étirements après séance	CHIROPRACTOR	REPOS <i>Fracture clavicule suite à ma chute de vélo</i>	

	Séances	Tps	Kms
Running	1	1h12	13,45
P.P.G	3	1h36	
Etirements	1	20 mn	
03h08			

13	14	15	16	17	18	19
REPOS <i>Fracture clavicule suite à ma chute de vélo</i>			CHIROPRACTOR	REPOS <i>Fracture clavicule suite à ma chute de vélo</i>		

	Séances	Tps
P.P.G	4	3h
3h00		

20	21	22	23	24	25	26
REPOS <i>Fracture clavicule suite à ma chute de vélo</i>				CHIROPRACTOR	REPOS <i>Fracture clavicule suite à ma chute de vélo</i>	Triathlon : Vélo Echauffement : 7,8 kms en 20mn +9°C Séance de Vélodrome 16 tours x Hippodrome Longchamp - 52,4 kms 9 blocs de 6mn sur un petit développement et à une cadence de pédalage entre 103tpm et 107tpm Récup 4mn entre les blocs Retour au calme 20mn - Cadence entre 80tpm et 90tpm Cadence Moy. : 87 Cadence Maxi. : 131 Vitesse Moy. : 26,2 Vitesse Maxi. : 40,5 Récup : 4,7 kms en 13mn

	Séances	Tps	Kms
Vélo - H.T	1	2h23	64,9
P.P.G	4	4h36	
Etirements	1	25mn	
07h24			

10 mn d'exercices étirements 2x fois par jour (Chiropratique)	15 mn d'exercices étirements 2x fois par jour (Chiropratique)	20 mn d'exercices étirements 2x fois par jour (Chiropratique)	20 mn d'exercices étirements 2x fois par jour (Chiropratique)	20 mn d'exercices étirements (Chiropratique)	20 mn d'exercices étirements 2x fois par jour (Chiropratique)	1h26 renf muscu et gainage 25 mn d'étirements après séance
---	---	---	---	--	---	---

Angine et mal de gorge			Petites douleurs à la Clavicule			
27	28	29	30	31	01-févr	02-févr
Triathlon : Home Trainer		Triathlon : Home Trainer		Triathlon : Natation 21h30 - 22h15 Piscine (bassin de 25 m) Echauffement : 150 m Crawl - 150 m Nage Hybride 150 m 3 nages jambes Séries : 300 m Crawl avec le Pulboy 300 m Crawl (25m rapide/ 75m amplitude) avec le Pulboy 200 m Dos (dont 100m avec le Pulboy) 250 m Crawl avec le Pulboy	Triathlon : Home Trainer	Triathlon : Vélo

	Séances	Tps	Kms
Running	3	3h36	43,6
Natation	1	45mn	1,5
Vélo - H.T	4	6h27	162,4
P.P.G	7	6h44	
Etirements	4	1h31	
19h03			

55 mn renf muscu et gainage 22 mn d'étirements après séance	38 mn renf muscu et gainage	46 mn renf muscu et gainage 24 mn d'étirements après séance	1h18 renf muscu et gainage	17 mn renf muscu et gainage	Kms : 17,2 - 1h23 Kms : 29,3 - 1h24 1h20 renf muscu et gainage 20 mn d'étirements après séance	1h30 renf muscu et gainage 25 mn d'étirements après séance
--	-----------------------------	--	----------------------------	-----------------------------	---	---

Cadence = Nbre de tours de pédales / minutes