

Semaine 1 du Lundi 29 décembre au Dimanche 4 Janvier 2015

Poids - →

	Natation	sensation	intensité	km	Tps	Vélo	sensation	intensité	km	Tps	Course à Pied	sensation	intensité	km	Tps	Etirements/ PPS/ PPG / Kiné	Tps	Tps Journee
Lundi		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5					00:00
Mardi		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5					00:00
Mercredi		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5					00:00
Jeudi		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Etirements adducteurs gauche	00:30	00:30
Vendredi -		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Gainage Etirements adducteurs gauche	01:31	01:31
Samedi -	Piscine (bassin de 25 m) Echauff : 4x 100m (75m Crawl / 25m Jbes 4 Nages) - 4x 100m (75m Educatifs/4 Nages - 25m Jbes Crawl) S1 : 8x 50m Crawl progressif de 1 à 4 S2 : 400m Crawl BN S3 : 4x 100m Pull plaquettes S4 : 400m Crawl BN S5 : 4x 100m Pull plaquettes S6 : 400m Pull Crawl S7 : 4x 100m (1 Crawl / 1 4 Nages) Récup : 100m souple Dos	4	I4	3,7	01:18	Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Gainage Etirements adducteurs gauche	01:44	03:02
Dimanche	Piscine (bassin de 25 m) Echauff : 200m Crawl / 500m Crawl Pull / 100m Dos S1 : 6x 50m Crawl progressif de 1 à 3 S2 : 3x 100m Crawl (50m éducatifs/ 50m NC) S3 : 600m [(75m Crawl BN / 25m progressif) - (75m Crawl BN / 25m apnée sous l'eau) S4 : 3x 100m Crawl (50m éducatifs/ 50m NC) S5 : 600m Pull Plaquettes [(25m PAP / 75m Dos) - (25m PAP / 75m Brasse) - (25m PAP / 75m Crawl)] S6 : 3x 100m Crawl (50m éducatifs/ 50m NC) Récup : 50m souple Dos	4	I4	3,25	01:13	Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Gainage Etirements adducteurs gauche	00:44	01:57
Total				6,95	02:31				0	00:00				0	00:00		04:29	07:00
	Evaluation des sensations sur la semaine : ../5					Evaluation des sensations sur la semaine : ../5					Evaluation des sensations sur la semaine : ../5							

Bilan général de la semaine :

Séances de Kinésithérapie : Ultrasons adducteurs gauche
Bonne sensation sur l'ensemble des séances de natation

Changement de chaussures de course à pied au-delà de 2 000 km

Semaine 2 du Lundi 5 au Dimanche 11 JANVIER 2015

Poids - →

	Natation	sensation	intensité	km	Tps	Vélo	sensation	intensité	km	Tps	Course à Pied	sensation	intensité	km	Tps	Etirements/ PPS/ PPG / Kiné	Tps	Tps Journee
Lundi		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Etirements adducteurs gauche Kinésithérapie (Ultrasons)	00:59	00:59
Mardi		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Gainage Etirements adducteurs gauche	00:28	00:28
Mercredi		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Gainage Etirements adducteurs gauche	01:27	01:27

Jeudi	Piscine (bassin de 25 m) Echauff : 200m Dos / 200m Crawl / 200m Jbes S1 : 4x 200m Crawl [1- Pull / 2- Pull Plaquettes / 3- Plaquettes / 4- NC] S2 : 4x 200m Educatifs [1- 25m éducatifs doigts écartés/ 25m NC - 2- 25m éducatifs poings fermés/ 25m NC - 3- 25m éducatifs index/ 25m NC - 4- NC] Récup : 100m souple Dos	4	14	2,3	00:55	Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1	I1			Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1	I1			Gainage Etirements adducteurs gauche	00:50	01:45
	2						I3	2				I3						
	3						I3	3				I3						
	4						I4	4				I4						
	5						I5	5				I5						
Vendredi -	Piscine (bassin de 25 m) Calories 354 Echauff : 200m Dos / 100m Jbes / 200m Crawl Pull S1 : 200m Crawl Pull S2 : 8x 25m Pull vite - récup 15" S3 : 200m Crawl Plaquettes S4 : 8x 25m Plaquettes vite - récup 15" S5 : 200m Pull Plaquettes S6 : 8x 25m Pull Plaquettes vite - récup 15" S7 : 200m N.C S8 : 8x 25m N.C vite - - récup 15" Récup : 50m souple Dos	4	15	2,15	00:55	Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1	I1			Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1	I1			Gainage Etirements adducteurs gauche	00:46	01:41
	2						I3	2				I3						
	3						I3	3				I3						
	4						I4	4				I4						
	5						I5	5				I5						
Samedi -	Piscine (bassin de 25 m) (Calories 490 ;Mouv.Long 13 ;Allure 2:01/100m ;Swolf 43) Echauff : 4x 75m 4 Nages / 200m Dos / 200m Crawl S1 : 5x 50m Educatifs -Poings fermés / N.C S2 : 5X 50m Jbes Dos / Dos S3 : 10x 50m Pull vite / Pull S4 : 10x 50m Pull Plaquettes / Pull Plaquettes vite S5 : 3x 50m Crawl vite (compétition)	5	15	2,35	01:04	Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1	I1			Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1	I1			Gainage Etirements adducteurs gauche	00:46	01:50
	2						I3	2				I3						
	3						I3	3				I3						
	4						I4	4				I4						
	5						I5	5				I5						
Dimanche	Piscine (bassin de 25 m) (Calories 615 ;Mouv.Long 14 ;Allure 2:04/100m ;Swolf 45) Temps Nage = 58mn Echauff : 200m Crawl / 200m Dos S1 : 400m Crawl Pull 3/5/3/7 Tps = 7'20 S2 : 6x50m [1-Crawl/Pap, Dos 2-Crawl/Dos, Brasse 3- Crawl/Brasse, Crawl] S3 : 800m [1- 200m Crawl Pull Plaquettes =3'32 2- 200m Pull cheville Plaquettes =5'33 3- 200m Pull=3'40 4- 200m Pull cheville=3'52] S4 : 500m 4 Nages [25m Jbes / 50m éducatifs / 50m N.C] S5 : 200m [1- 50m Crawl 6 mvt/s/roulade 2- 50m N.C 3- 100m 12.5m sous l'eau/12.5m N.C] Récup : 50m souple Brasse	5	15	2,65	01:16	Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1	I1			Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1	I1			Gainage Etirements adducteurs gauche	01:39	02:55
	2						I3	2				I3						
	3						I3	3				I3						
	4						I4	4				I4						
	5						I5	5				I5						
Total				9,45	04:10				0	00:00				0	00:00		06:55	11:05
	Evaluation des sensations sur la semaine : ../5					Evaluation des sensations sur la semaine : ../5					Evaluation des sensations sur la semaine : ../5							

Mouv.Long = Nbre de mvts de bras effectués par longueur
Score SWOLF : efficacité de la nage

Bilan général de la semaine :

Séance de Kinésithérapie : Ultrasons adducteurs gauche
Bonne sensation sur l'ensemble des 4 séances de natation

Semaine 3 du Lundi 12 au Dimanche 18 JANVIER 2014

Poids - →

	Natation	sensation	intensité	km	Tps	Vélo	sensation	intensité	km	Tps	Course à Pied	sensation	intensité	km	Tps	Etirements/ PPS/ PPG / Kiné	Tps	Tps Journée
Lundi		1 2 3 4 5	11 13 13 14 15			Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1 2 3 4 5	11 13 13 14 15			Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1 2 3 4 5	11 13 13 14 15			Etirements adducteurs gauche Kinésithérapie (Ultrasons)	00:57	00:57
Mardi	Piscine (bassin de 25 m) <i>(Calories 636 ;Mouv.Long 14 ;Allure 2:08/100m ;Swolf 46)</i> Temps Nage = 1h Echauff : 4x 75m [50m Crawl / 25m Ondulation] - 4x 75m [50m Dos / 25m Brasse] - 4x 100m 4 Nages - 100m Jbes Crawl S1 : 2x [75m/50m/25m progressif] Pull Plaquettes S2 : 2x [75m/50m/25m progressif] Pull S3 : 2x [75m/50m/25m progressif] N.C S4 : 400m [25m Dos / 25m Brasse] S5 : 400m Pull 3/5 Tps Récup : 50m souple Dos	3	4	2,85	01:12	Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1 2 3 4 5	11 13 13 14 15			Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1 2 3 4 5	11 13 13 14 15			Gainage Etirements adducteurs gauche	00:42	01:54
Mercredi		1 2 3 4 5	11 13 13 14 15			Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1 2 3 4 5	11 13 13 14 15			Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1 2 3 4 5	11 13 13 14 15			Docteur Sportouch - Echographie retrouve lésion stade 1 et des zones cicatricielles. Il y a du mieux. Séances de rééducation des adducteurs avec travail en excentrique et travail des ondes de choc	00:14	00:14

Jeudi	Piscine (bassin de 25 m) <i>(Calories 504 ;Mouv.Long 13 ;Allure 1:59/100m ;Swolf 43)</i> Temps Nage = 47mn Echauff : 200m 4 Nages / 100m Dos / 200m Jbes 4 Nages / 100m Dos S1 : 400m Plaquettes [75m / 25m Water Polo] S2 : 300m Pull cheville S3 : 400m Crawl B.N S4 : 300m Crawl Pull Progressif S5 : 300m Pull Plaquettes Récup : 50m souple Dos	3	4	2,35	00:55	Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1 2 3 4 5	11 13 13 14 15			Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1 2 3 4 5	11 13 13 14 15			Etirements adducteurs gauche	00:15	01:10	10 936 pas / 2 219 Cal. / 9,9 kms
Vendredi -	Piscine (bassin de 25 m) <i>(Calories 423 ;Mouv.Long 12 ;Allure 1:54/100m ;Swolf 41)</i> Temps Nage = 44mn Echauff : 200m Crawl / 25m Dos / 175m 4 Nages / 25m Dos S1 : 600m Crawl Pull 10'13" S2 : 400m Plaquettes [75m / 25m vite] 7'05" 100m souple Crawl S3 : 350m Plaquettes Pull cheville S4 : 400m N.C 3/5 Tps S5 : 50m Jbes Crawl Récup : 50m souple Brasse	3	4	2,375	00:54	Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1 2 3 4 5	11 13 13 14 15			Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1 2 3 4 5	11 13 13 14 15			Etirements adducteurs gauche	00:20	01:14	10 437 pas / 2 278 Cal. / 9,5 kms
Samedi -		1 2 3 4 5	11 13 13 14 15			Echauffement : 7,3 kms 14 tours x Hippodrome Longchamp : Vitesse Moy : 26,2 Cadence Moy. : 85 Vitesse Maxi. : 41,3 Cadence Maxi. : 127 RC Moy : 138 Alt + : 218 - Alt - : 223 RC Max : 174 Calories : 1 294 Temp : 10° ⇒ Temps de récupération = 72h Zone 5 90-100% 06'06 Zone 4 80- 90% 1h07'22 Zone 3 70- 80% 49'04 Zone 2 60- 70% 21'58 Zone 1 50- 60% 03'02	4	4	64,34	02:22	Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1 2 3 4 5	11 13 13 14 15			Gainage Etirements	00:35	02:57	4 901 pas / 3 149 Cal. / 66,5 kms
Dimanche	Piscine (bassin de 25 m) <i>(Calories 1 360 ;Mouv.Long 14 ;Allure 2:00/100m ;Swolf 44)</i> Temps Nage = 1h Echauff : 250m Crawl/Dos/Crawl/Brasse S1 : 150m [25m Jbes/ 50m éducatifs / 75m N.C] S2 : 200m 4 Nages [éducatifs/ N.C] S3 : 150m Crawl Pull 3/5 Tps S4 : 5x 50m [25m éducatifs / 25m N.C] S5 : 500m Pull Plaquettes [25m Dos / 75m Crawl / 25m Brasse] S6 : 600m [Pap/Dos/Brasse - Dos/Brasse/Crawl - Brasse/Crawl/Pap - Crawl/Pap/Dos] S7 : 6x 50m [25m éducatifs/ 25m N.C] S8 : 500m [25m Crawl Polo / 50m N.C / 25m apnée]	3	3	2,9	01:09		1 2 3 4 5	11 13 13 14 15			Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1 2 3 4 5	11 13 13 14 15			Gainage Etirements adducteurs gauche	00:49	01:58	
Total				10,48	04:10				64,34	02:22				0	00:00		03:52	10:24	
	Evaluation des sensations sur la semaine : ../5					Evaluation des sensations sur la semaine : ../5					Evaluation des sensations sur la semaine : ../5								

Bilan général de la semaine : bonne sensation avec un peu de fatigue en fin de semaine
Une fringale lors de ma 1ère sortie en vélo, un coup de barre terrible traduisant certainement un manque de carburant dans la machine

Semaine 4 du Lundi 19 au Dimanche 25 JANVIER 2015

	Natation	sensation	intensité	km	Tps	Vélo	sensation	intensité	km	Tps	Course à Pied	sensation	intensité	km	Tps	Etirements/ PPS/ PPG / Kiné	Tps	Tps Journée	
Lundi		1 2 3 4 5	11 13 13 14 15				1 2 3 4 5	11 12 13 14 16			Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anthèse	1 2 3 4 5	11 12 13 14 15			Etirements adducteurs gauche Kinésithérapie (Ondes de choc) Gainage	01:18	01:18	11 365 pas / 2 179 Cal. / 9,6 kms

Mardi	Piscine (bassin de 25 m) <i>(Calories 713 ;Mouv:Long 14 ;Allure 1:59/100m ;Swolf 44)</i> Temps Nage = 1h06 Echauff : 9x 100m [1 crawl NC / 1 en 4 nages / 1 fois/2 avec Pull] x5 S1 : 10x 25m Crawl progressif ≈10" S2 : 450m crawl Pull+Plaquettes => amplitude respi 5 Tps S3 : 12x 50m [25m vite Crawl / 25m souple Brasse] ≈5" S4 : 400m Crawl Pull => amplitude respi 5 Tps S5 : 10x 50m [25m éducatifs / 25m N.C.] 1-Poings fermés 2- Touché épaule 3- Bras droit 4-Bras gauche 5-Water Polo S6 : 225m souple Dos	3	4	3,325	01:15	1 2 3 4 6	11 12 13 14 16			Arrêt : lésions musculaires sur le court adducteur de hanche de type II sur son anhése	1 2 3 4 5	11 12 13 14 16			Gainage Etirements adducteurs gauche	00:25	01:40	9 945 pas / 2 250 Cal. / 8,8 kms
Mercredi		1 2 3 4 5	11 13 13 14 15			1 2 3 4 6	11 12 13 14 16			Footing de reprise (x3 grand tour Parc Lenglen) FCM : 134 - FC Maxi. 151 Allure 5,31/km - Vitesse Moy : 10,9km/h Calories : 334	3	2	6,18	00:34	Gainage & Etirements Etirements adducteurs gauche	00:36	01:10	14 530 pas / 2 370 Cal. / 14 kms
Jeudi		1 2 3 4 5	11 13 13 14 15			1 2 3 4 6	11 12 13 14 16				1 2 3 4 5	11 12 13 14 16			Gainage Etirements adducteurs gauche	01:31	01:31	7 754 pas / 2 024 Cal. / 6,6 kms
Vendredi -	Piscine (bassin de 25 m) <i>(Calories 571 ;Mouv:Long 13 ;Allure 1:53/100m ;Swolf 41)</i> Temps Nage = 51mn Echauff : 1 tour en courant / 100 m Dos / 2 tours en courant / 200m Crawl S1 : 300m Nage Hybride S2 : 600m Pull Plaquettes 4 Tps 9'56" S3 : 600m Pull 4 Tps 10'49" S4 : 600m N.C 4 Tps 11'02" S5 : 100m souple Dos S6 : 100m Crawl [6 mvts rapide / 6 mvts souple] Récup : 100m souple Brasse/Dos	4	4	2,7	00:56	1 2 3 4 6	11 12 13 14 16				1 2 3 4 5	11 12 13 14 15			Etirements adducteurs gauche	00:23	01:19	11 903 pas / 2 295 Cal. / 10,8 kms
Samedi -	Piscine (bassin de 25 m) <i>(Calories 797 ;Mouv:Long 14 ;Allure 2:09/100m ;Swolf 46)</i> Temps Nage = 1h14 Echauff : 100m Crawl Pull 3/5 Tps / 3x 200m [Crawl/Dos - Crawl/Brasse 1/2 en éducatifs] S1 : 400m 4 Nages [bes/Educatifs - Educatifs/NC] par 50m S2 : 800m [400m Plaquettes Pull cheville / 200m Pull cheville / 200m NC] S3 : 2x 400m [25m PAP/75m Dos - 25m PAP/75m Brasse - 25m PAP/75m Crawl - 100m 4 Nages] S4 : 3x 200m [Crawl/Dos/Crawl] 50m Jbes / 50m NC Récup : 100m souple Brasse	4	4	3,4	01:24	1 2 3 4 6	11 12 13 14 16				1 2 3 4 5	11 12 13 14 15			Gainage Etirements adducteurs gauche	01:37	03:01	4 940 pas / 2 104 Cal. / 4,6 kms
Dimanche		1 2 3 4 5	11 13 13 14 15			1 2 3 4 6	11 12 13 14 16			Footing de reprise (x4 grand tour Parc Lenglen) FCM : 127 - FC Maxi. 142 Allure 6,15/km - Vitesse Moy : 9,6km/h Calories : 563	3	2	9,2	00:57	Gainage & Etirements Etirements adducteurs gauche	01:07	02:04	11 469 pas / 2 345 Cal. / 11,1 kms
Total				9,43	03:35			0	00:00				15,38	01:31		06:57	12:03	
	Evaluation des sensations sur la semaine : ..4/5				Evaluation des sensations sur la semaine : ..3/5				Evaluation des sensations sur la semaine : ..4/5									

Bilan général de la semaine :
1ère sortie en CAP après 2 mois d'arrêt et tjrs cette gêne aux adducteurs gauche !
Natation au top !

Semaine 5 du Lundi 26 JANVIER au Dimanche 1 FEVRIER 2015

Poids ->

	Natation	sensation	intensité	km	Tps	Vélo	sensation	intensité	km	Tps	Course à Pied	sensation	intensité	km	Tps	Etirements/ PPS/ PPG / Kiné	Tps	Tps Journée
Lundi		1 2 3 4 5	11 12 13 14 16				1 2 3 4 5	11 12 13 14 16				1 2 3 4 5	11 12 13 14 16			Etirements adducteurs gauche Kinésithérapie (Ondes de choc) Gainage	01:31	01:31
																		10 995 pas / 2 216 Cal. / 9,3 kms

Mardi	Piscine (bassin de 25 m) <i>(Calories 696 ;Mouv.Long 13 ;Allure 2:00/100m ;Swolf 43)</i> Temps Nage = 1h03 Echauff : 2x 400m [Crawl/Dos - Crawl/Brasse] S1 : 6x 50m [25m Jbes / 25m Crawl planche Jbes] S2 : 3x 200m [1- 75m Crawl BN/25m vite 2- 4 Nages 3- Crawl progressif] S3 : 600m [300m Plaquettes Pull 3/5/7 Tps / 300m BN 3/5/7 Tps] S4 : 6x 25m Crawl vite sans respi. S5 : 200m souple Dos/Brasse S6 : 300m [50m Crawl Nombre de coups de bras - possible / 50m Crawl Pull] S7 : 6x 25m [12,5m Crawl vite / 12,5m Crawl souple] Récup : 50m souple Dos	4	4	3,15	01:18		1 2 3 4 5	11 12 13 14 16				1 2 3 4 5	11 12 13 14 16				Gainage Etirements adducteurs gauche	00:48	02:06	13 138 pas / 2 326 Cal. / 11,7 kms
Mercredi		1 2 3 4 5	11 12 13 14 16				1 2 3 4 5	11 12 13 14 16				3	2	5,95	00:33		Gainage & Etirements Etirements adducteurs gauche	00:32	01:05	15 030 pas / 2 305 Cal. / 14,2 kms
Jeudi	Piscine (bassin de 25 m) <i>(Calories 533 ;Mouv.Long 13 ;Allure 1:55/100m ;Swolf 41)</i> Temps Nage = 49mn Echauff : 1 tour en courant / 100 m Crawl / 1 tour en courant / 100m Dos / 1 tour en courant / 100 m Crawl / 1 tour en courant / 100m Dos S1 : 800m Crawl 5 Tps 14' S2 : 4x 100m [25m éducatif index / 25m BN / 25m éducatif poing fermés / 25m BN] S3 : 600m Pull Plaquettes 5/7 Tps 10' S4 : 200m [25m éducatif bras droit / 25m BN / 25m éducatif bras gauche / 25m BN] 4' Récup : 50m souple Dos	4	4	2,45	00:54		1 2 3 4 5	11 12 13 14 16				1 2 3 4 5	11 12 13 14 16				Etirements adducteurs gauche	00:17	01:11	11 144 pas / 2 153 Cal. / 10,1 kms
Vendredi -	Piscine (bassin de 25 m) <i>(Calories 532 ;Mouv.Long 12 ;Allure 1:55/100m ;Swolf 41)</i> Temps Nage = 48mn Echauff : 1 tour en courant / 100m Jbes / 1 tour en courant / 100m 4 Nages / 1 tour en courant / 100m Dos / 1 tour en courant / 100m Crawl S1 : 400m Pull reprise de nage 7'10 S2 : 200m Crawl coude haut lors du retour de bras et cherche loin vers l'avant sous l'eau 3'50 S3 : 600m Pull Plaquettes 5/7 Tps 10'34 S4 : 200m Crawl coude haut lors du retour de bras et cherche loin vers l'avant sous l'eau 3'47 S5 : 600m Pull respi 5 et reprise de nage en 3 tps 11'10 Récup : 50m souple Dos	4	4	2,45	00:53		1 2 3 4 5	11 12 13 14 16				1 2 3 4 5	11 12 13 14 16				Etirements adducteurs gauche	00:18	01:11	11 349 pas / 2 284 Cal. / 10,3 kms
Samedi -	Piscine (bassin de 25 m) <i>(Calories 528 ;Mouv.Long 13 ;Allure 1:58/100m ;Swolf 42)</i> Temps Nage = 46mn Echauff : 150m Crawl S1 : 400m Crawl Pull Plaquettes respi 3/5/3/7 Tps S2 : 8x 50m [1- Crawl / 2- Educatifs] S3 : 800m Pull Plaquettes [50m Crawl / 25m Dos / 25m Brasse] 14'37 S4 : 50m souple S5 : 2x 100m Jbes [Crawl / 4 Nages / Brasse] S6 : 50m souple S7 : 4x 2'5m Plaquettes 1'47 Récup : 150m souple Dos	3	3	2,3	01:05	4 tours de Villacoublay souples soleil mais froid 3,5°C Vitesse Moy : 25,7 Cadence Moy : 81 Vitesse Maxi : 49,1 Cadence Maxi : 115 RC Moy : 133 Alt + : 388 - Alt - : 407 RC Max : 175 Calories : 1 303 Zone 5 90-100% 19'15 Zone 4 80- 90% 28'48 Zone 3 70- 80% 51'49 Zone 2 60- 70% 35'14 Zone 1 50- 60% 09'34	3	3	60,1	02:20		1 2 3 4 5	11 12 13 14 16				Etirements	00:26	03:51	
Dimanche		1 2 3 4 5	11 12 13 14 16				1 2 3 4 5	11 12 13 14 16				3	3	11,49	01:03		Gainage & Etirements Etirements adducteurs gauche	01:33	02:36	12 983 pas / 2 370 Cal. / 13,6 kms
Total				10,35	04:10				60,1	02:20				17,44	01:36			05:25	13:31	
	Evaluation des sensations sur la semaine : ..J5				Evaluation des sensations sur la semaine : ..J5				Evaluation des sensations sur la semaine : ..J5											

Bilan général de la semaine :
Moins de contratures et de fatigue en CAP et en Vélo. Même rythme en natation avec un palier franchi
Dernière séance de natation fatigué suite à la sortie vélo