

## Semaine 6 du Lundi 2 au Dimanche 8 FEVRIER 2015

Poids - →

	Natation				Vélo				Course à Pied				Etirements/ PPS/ PPG / Kiné			Tps	Tps Journee				
	sensation	intensité	km	Tps	sensation	intensité	km	Tps	sensation	intensité	km	Tps		Tps	Tps Journee						
Lundi	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5															11 703 pas / 2 152 Cal. / 10,2 kms				
Mardi	<b>Piscine (bassin de 25 m)</b> <i>(Calories 771 ;Moy.Long 13 ;Allure 1:53/100m ;Swolf 41)</i> <b>Temps Nage = 1h07</b>  Echauff : 800m Crawl Pull 14'32 <b>S1</b> : 6x 50m [1- Crawl 1-Crawl (éducatif)BN] 1- Dos 1- Crawl 1- Brasse 1- Crawl] 6'01 <b>S2</b> : 3x 400m Crawl [2- Pull Plaquettes 1- Plaquettes] 6'46/8'57/7'20 <b>S3</b> : 3x 400m 4 Nages prog. 1 à 3 [1- par 25m 1- par 50m 1- par 100m] 8'26  Récup : 100m souple Brasse/Dos				5	4	3,6	01:18	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5								12 303 pas / 2 274 Cal. / 10,8 kms			
Mercredi	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5							1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5							8 702 pas / 2 091 Cal. / 7,4 kms				
Jeudi	<b>Piscine (bassin de 25 m)</b> <i>(Calories 562 ;Moy.Long 13 ;Allure 1:57/100m ;Swolf 42)</i> <b>Temps Nage = 52mn</b>  Echauff : 4x [25m tour en courant / 25m Crawl] <b>S1</b> : 400m Crawl Pull 3/5 Tps <b>S2</b> : 4x [50m tour en courant / 25m Crawl/ 25m Dos] <b>S3</b> : 400m Plaquettes <b>S4</b> : 100m Dos <b>S5</b> : 2x [Jbes Crawl/Dos - 25m BN] - 2x [Jbes Crawl de côté - 25m BN] <b>S6</b> : 500m Pull 3/5 Tps 8'39 <b>S7</b> : 400m Crawl prog.1 à 4 7'24 <b>S8</b> : 100m Brasse souple <b>S9</b> : 2x 25m Crawl vite  200m souple Dos				3	4	2,55	00:59	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5								17 432 pas / 2 537 Cal. / 16,9 kms			
Vendredi -	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5							1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5							15 711 pas / 2 485 Cal. / 15,5 kms				
Samedi -	<b>Piscine (bassin de 25 m)</b> <i>(Calories 608 ;Moy.Long 13 ;Allure 2:00/100m ;Swolf 43)</i> <b>Temps Nage = 54mn</b>  Echauff : 300m Dos /200m Brasse /300m Crawl <b>S1</b> : 300m Crawl Pull Plaquettes 5'30 <b>S2</b> : 500m Crawl Pull 9'25 <b>S3</b> : 100m Jbes 4 Nages <b>S4</b> : 300m Pull Plaquettes 4 Nages 6'14 <b>S5</b> : 500m Pull 4 Nages 10'35 <b>S6</b> : 2x 25m Crawl vite 26'24*  Récup : 100m souple Brasse/Crawl				3	4	2,65	01:14	3	3	67,2	02:40	5 tours de Villacoublay soleil mais froid -2°C et vent glacial de face  Vitesse Moy : 25,1 Cadence Moy : 85 Vitesse Maxi : 50,2 Cadence Maxi : 115 RC Moy : 138 Alt + : 426 - Alt - : 448 RC Max : 169 Calories : 1 615  Zone 5 90-100% 16'48 Zone 4 80- 90% 56'36 Zone 3 70- 80% 59'42 Zone 2 60- 70% 27'27 Zone 1 50- 60% 04'13								10 654 pas / 3 383 Cal. / 74,5 kms
Dimanche	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5							3	3	68,04	02:42	5 tours de Villacoublay soleil mais froid 3°C et vent glacial de face  Vitesse Moy : 25,4 Cadence Moy : 77 Vitesse Maxi : 50,2 Cadence Maxi : 125 RC Moy : 132 Alt + : 470 - Alt - : 496 RC Max : 162 Calories : 1 326  Zone 5 90-100% 0 Zone 4 80- 90% 12'44 Zone 3 70- 80% 1h31'54 Zone 2 60- 70% 48'56 Zone 1 50- 60% 09'06								4 873 pas / 2 421 Cal. / 69,6 kms
<b>Total</b>					<b>8,80</b>	<b>03:31</b>											<b>04:37</b>	<b>14:38</b>			
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 :**  
 Première semaine complète avec 3 séances de natation, 2 séances de CAP et 2 sorties vélo. L'enchaînement vélo dimanche a été difficile avec des conditions météo très difficiles et éprouvants. Beaucoup de mal à prendre les relais du groupe.

## Semaine 7 du Lundi 09 au Dimanche 15 FEVRIER 2015

Poids - →

	Natation				Vélo				Course à Pied				Etirements/ PPS/ PPG / Kiné			Tps	Tps Journee	
	sensation	intensité	km	Tps	sensation	intensité	km	Tps	sensation	intensité	km	Tps		Tps	Tps Journee			
Lundi	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5							1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5							10 103 pas / 2 080 Cal. / 8,6 kms	





