

Semaine 11 du Lundi 9 au Dimanche 15 MARS 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			Footing de reprise (x7 grand tour Parc Lenglen) FCM : 157 - FC Maxi. 187 Allure 4,37/km - Vitesse Moy : 13 km/h Calories : 819 VO2 Max 55	3	4	13,29	01:01	Gainage & Etirements Docteur Sportouch	01:06	02:07	19 914 pas / 2 882 Cal. / 21,8 kms				
Mardi	Piscine (bassin de 25 m) <i>(Calories 400 :Mouv.Long 13 :Allure 1:51/100m :Swolf 40)</i> Temps Nage = 36mn Echauff : 400m Crawl S1 : 400m Crawl Plaquettes S2 : 200m Crawl respi 5 Tps S3 : 4x 50m Crawl + Progressif 1 à 3 S4 : 4x 100m [75m Crawl amplitude / 25m vite] S5 : 2x 200m [150m BN / 50m vite]						3	3	2	00:47		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			1 2 3 4 4	I1 I3 I3 I4 I4	Gainage Etirements adducteurs gauche SEANCE OSTEOPTHIE	00:18	01:05	12 223 pas / 2 261 Cal. / 10,6 kms		
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			1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5	Gainage Etirements adducteurs gauche	00:17	00:17			
Jeudi		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			VMA : 3x 10mn (x6,5 grand tour Parc Lenglen) FCM : 156 - FC Maxi. 186 Allure 4,33/km - Vitesse Moy : 13,2 km/h Calories : 836 VO2 Max 55	3	4	13,99	01:03	Etirements	00:18	01:21	19 711 pas / 2 835 Cal. / 21,8 kms				
Vendredi	Piscine (bassin de 25 m) <i>(Calories 565 :Mouv.Long 13 :Allure 1:50/100m :Swolf 40)</i> Temps Nage = 51' S1 : 250m Crawl / Dos S2 : 200m Crawl Pull 3/5 Tps S3 : 300m Crawl / Brasse 5'55 S4 : 200m Crawl Pull 3/7 Tps 3'33 S5 : 3x 400m Crawl 7'01/7'04/6'56 50m souple Brasse S6 : 600m [400m Pull Plaquettes (75m Crawl/ 25m Dos / 75m Crawl / 25m Brasse) - 200m Plaquettes (75m Crawl/ 25m Dos / 75m Crawl / 25m Brasse) Récup : 50m souple Brasse						4	4	2,85	00:58		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5	Gainage	00:45	01:43	11 530 pas / 2 271 Cal. / 10,2 kms		
Samedi	Piscine (bassin de 25 m) <i>(Calories 682 :Mouv.Long 12 :Allure 1:54/100m :Swolf 41)</i> Temps Nage = 59' S1 : 525m au choix Brasse / Dos S2 : 300m Jibes 4 nages / 350m Crawl (50 educ/50 NC) / 400m Crawl Pull Plaquettes / 400m Crawl (50 educ/50 NC) S3 : 200m Crawl Plaquettes Fulcrum S4 : 7x 50m Crawl 3/5/7/9 Tps S5 : 400m Pull 3/5/3/7 Tps S6 : 4x 50m (1) Crawl/Dos - (1) Crawl/Brasse]						3	3	3,125	01:21	Vallée de Chevreuse (groupe 2) Vitesse Moy : 25,4 Cadence Moy : 81 Vitesse Maxi : 53,6 Cadence Maxi : 118 RC Moy : 132 Alt + : 924 - Alt - : 947 RC Max : 179 Calories : 1 549 Zone 5 90-100% 9'21 Zone 4 80- 90% 32'30 Zone 3 70- 80% 57'12 Zone 2 60- 70% 1h08'41 Zone 1 50- 60% 32'10	3	3	86,4	03:25	1 2 3 4 6	I1 I3 I3 I4 I6	Etirements Etirements adducteurs gauche	00:44	05:30			
Dimanche		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				4	I3			Fractionné : 5x 1 000m - R=50" FCM : 148 - FC Maxi. 191 Allure 5,04/km - Vitesse Moy : 12 km/h Calories : 634 VO2 Max 56	3	4	10,79	00:54	Etirements	00:27	01:21	11 924 pas / 2 369 Cal. / 13,7 kms				
Total					7,98	03:06																	
Evaluation des sensations sur la semaine : ..5					Evaluation des sensations sur la semaine : 4/5					Evaluation des sensations sur la semaine : 4/5													

Bilan général de la semaine :
Séances CAP au mieux avec de la vitesse. Mes adducteurs se rétablissent lentement.
Un peu de fatigue en vélo après une excellente séance énorme en natation vendredi

Semaine 12 du Lundi 16 au Dimanche 22 MARS 2014

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			VMA : 3x 8mn (x6,5 grand tour Parc Lenglen) Echauff : 27mn FCM : 155 - FC Maxi. 186 Allure 4,35/km - Vitesse Moy : 13,1 km/h Calories : 741 VO2 Max 56	3	4	12,51	00:57	Gainage & Etirements Etirements adducteurs gauche	01:19	02:16	19 238 pas / 2 809 Cal. / 20,8 kms	

