

AVRIL 2014

1	2	3	4	5	6
	Triathlon : Natation 21h15 - 22h27	CAP			Triathlon : Vélo
Soirée Le Grand Rex Montage en Scène	Piscine (bassin de 25 m) Echauffement : 150m Crawl / 100m battements jambes Crawl / 200m (50m Brasse / 50m Crawl) / 200m Crawl Pullbuoy / 200m 4 Nages S1 : 2x (4x 50m Crawl progressif R=15°) S2 : 50 m 4 Nages S3 : 100 m 4 Nages S4 : 200 m 4 Nages S5 : 200 m 4 m/ps par Nage S6 : 200 m Crawl Pullbuoy S7 : 2x 300m Crawl Pullbuoy 4 Tps Récup : 50m souple Brasse	Foncier / Changements de rythme Echauffement 15 mn 8 allure semi marathon / 2 souple / 4 allure semi marathon / 2 souple / 2 allure semi marathon / 2 souple / 4 allure semi marathon / 2 souple / 2 allure semi marathon / 2 souple Récup 10'	Fermeture piscine de Boulogne pour cause de soirée Aquabiking Salon du Running : Marathon de Paris	Sortie Longue : Foncier (Gif s/Yvette, Gometz, La Roncière, Le Marais, St Cyr sous Doudeau, La Châtreuse, Jouy-en-Josas, Versailles) dont côté du Châteaufort, de l'Homme Mort, de Gif s/Yvette Vitesse Moy : 27 Cadence Moy : 75 Vitesse Max : 52,10 Cadence Max : 127 RC Moy : 126 Alt + : 3 436 RC Max : 171 Alt + : 3 543 Calories : 2 287 Temp : 19°	Vallée de Chevreuse (Gif s/Yvette, Jouy-en-Josas, Versailles) Dont côté de l'Homme Mort (6%), de Gif s/Yvette Retour rapide car croissant Vitesse Moy : 23,5 Cadence Moy : 74 Vitesse Max : 46,4 Cadence Max : 132 RC Moy : 108 Alt + : 1 640 RC Max : 158 Alt + : 1 716 Calories : 1 128 Temp : 20°
	Kms : 2,7 - 1h12mn	Kms : 13,7 - 1h01		Kms : 110,3 - 4h01	Kms : 50,6 - 2h03

12 mn renf muscu et gainage

09 mn renf muscu et gainage

45 mn renf muscu et gainage
33 mn d'étirements après séance

12 mn renf muscu et gainage

1h22 renf muscu et gainage

08 mn renf muscu et gainage
40 mn d'étirements après séance

	Seances	Tps	Kms
Running	2	2h46	36,5
Natation	1	1h12	2,7
Vélo	2,25	6h40	172,9
P.P.G	2	2h54	
Etirements	2	1h13	
	14h45		

7	8	9	10	11	12	13
	Triathlon : P.P.S 20h35 - 21h50	Triathlon : Natation 21h15 - 22h27	CAP	Triathlon : Natation 21h30 - 22h27		Triathlon : Vélo
Préparation Physique Spécifique (PPS) Footing d'échauffement 23mn = 4,2 kms 30 minutes d'éducatifs & de gammes athlétiques : 4 séries par équipe de 2 avec un tps de récup. 1mn : - Montée de genoux sur petites haies orange espacées de 2 pieds minimum - Saut à la corde - 4x 200m - courir le + vite possible avec une corde autour de la taille retenue par une personne à l'arrière Travail de musculation classique : 25 mn - 05mn Gainage - la planche sur avant-bras 3x 1' - R=20" - la planche bras tendus en croisé genou plié alterné 3x 1' - R=20" - la "rotassière" la planche 4 côtés 3x 1' - R=20" - 05mn Etirements	Piscine (bassin de 25 m) Echauffement : 150m Crawl / 150m (50m Dos/50m Brasse/50m Jambes Brasse) 2x 100m 4 Nages / 200m Crawl avec Pullbuoy / 2x 100m 4 Nages avec Pullbuoy / 4x 50m Battements Jambes Bras en Brasse S1 : 300m (50m Crawl éducatif/50m Crawl NC -> Educ retour aérien (touché épaule) S2 : 300m Crawl avec Pullbuoy -> Amplitude S3 : 300m (50m Crawl éducatif/50m Crawl NC -> Educ appui (poing ferme) S4 : 3x 100m Crawl avec Pullbuoy -> 1 < 2 < 3 R=15" S5 : 300m Brasse S6 : 300m Crawl progressif Récup : 50m souple Brasse	Seuil Sur terrain vallonné Echauff : 20 mn 3 x 12' à 90% VMA à allure Semi-marathon - R=3' 6 grands tours - Parc Suzanne Lenglen Récup 11'	Piscine (bassin de 25 m) Echauffement : 3x 100m Crawl / 4x 100m 4Nages S1 : 8x (50m éducatifs / 50m Crawl NC) S2 : 4x 25m Crawl vite R=40" S3 : 2x 400m Crawl avec Pullbuoy Récup : 50m souple Brasse	Groupes 2 (Gif s/Yvette, Gometz la Ville, Gometz le Château) Vitesse Moy : 25,3 Cadence Moy : 69 Vitesse Max : 49 Cadence Max : 115 RC Moy : 115 Alt + : 2 356 RC Max : 169 Alt + : 2 464 Calories : 1 534 Temp : 19°	Vallée de Chevreuse (Gif s/Yvette, Milon la Chapelle, St Lambert des Bois, Dampierre, Senlis, Caroy-la-Ville, Limours en Harpays, les Mézières, St Remy les Chevreuses, Magny-Hameaux, Châteaufort, Jouy-en-Josas, Versailles) Dont côté Châteaufort, Dampierre, Magny, de l'Homme Mort (6%) Relais à 3 : 42 km/ks sur 4 kms & 4 kms Vitesse Moy : 28,04 Cadence Moy : 78 Vitesse Max : 49,3 Cadence Max : 113 RC Moy : 129 Alt + : 3 199 RC Max : 170 Alt + : 3 308 Calories : 1 903 Temp : 18°	
	Kms : 5,8 - 1h15	Kms : 2,95 - 1h12mn	Kms : 15,5 - 1h13	Kms : 2,45 - 57mn	Kms : 75,4 - 2h52	Kms : 90,9 - 3h21

12 mn renf muscu et gainage

13 mn renf muscu et gainage

13 mn renf muscu et gainage
35 mn d'étirements après séance

14 mn renf muscu et gainage

10 mn renf muscu et gainage

36 mn renf muscu et gainage
36 mn d'étirements après séance

	Seances	Tps	Kms
Running	2	2h09	5,4
Natation	2	2h09	5,9
Vélo	2	6h40	171,9
P.P.G	2	1h55	
P.P.S	1	1h15	5,9
Etirements	2	1h13	
	15h32		

14	15	16	17	18	20
	Triathlon : P.P.S 20h30 - 21h47	Triathlon : Natation 21h15 - 22h25			Triathlon : Vélo
Préparation Physique Spécifique (PPS) Footing d'échauffement 35mn = 4 kms Tours de piste / montée de genoux, talons fesses, accélérations etc... 25 minutes P.P.S : exercice de musculation 50 Squat suivi 400m de course / 40 pompes suivi 400m de course / 30 sauts à la corde suivi 400m de course / 20 Burpees avec pompe suivi 400 m de course Récupération = 3' 20 Burpees avec pompe suivi 400 m de course / 30 sauts à la corde suivi 400m de course / 40 pompes suivi 400m de course / 50 Squat suivi 400m de course Retour au calme 800 m 10mn d'étirements	Piscine (bassin de 25 m) Echauffement : 50m Crawl / 100m Dos / 300m Crawl / 100m Brasse / 300m Crawl / 100m 4 Nages S1 : 3x (200m Crawl avec Pullbuoy -> Amplitude / 25m avec Pullbuoy jambes) S2 : 3x (150m Crawl avec Pullbuoy / 50m Dos avec Pullbuoy / 50m battements jambes) S3 : 3x (25m Crawl progressif / 75m Brasse) Récup : 100m souple Brasse	Repos	Repos	Repos	Groupes Superman 800m Dv Vitesse Moy : 27,8 Vitesse Max : 56,9 Cadence Max : 114 RC Moy : 127 Alt + : 2 805 RC Max : 175 Alt + : 2 835 Calories : 1 561 Temp : 13°
	Kms : 8 - 1h17	Kms : 2,85 - 1h10mn		Kms : 5,6 - 28 mn	Kms : 52,6 - 1h53

09 mn renf muscu et gainage

39 mn renf muscu et gainage

08 mn renf muscu et gainage

16 mn renf muscu et gainage

10 mn renf muscu et gainage

30 mn renf muscu et gainage
30 mn d'étirements après séance

	Seances	Tps	Kms
Natation	1	1h10	2,85
P.P.G	3	1h21	
P.P.S	1	1h17	8
	03h48		



AVRIL 2014

Domaine de Chaussy à Lagorce en Ardèche						
21	22	23	24	25	26	27
CAP à Jeun (07h)	Triathlon : Vélo	Aquathlon : Natation / CAP	Triathlon : Vélo	Triathlon : Natation		CAP
Triathlon : Vélo	Triathlon : Home Trainer		CAP	Triathlon : Vélo		
Triathlon : Natation	Triathlon : Natation	Triathlon : Vélo	Triathlon : Natation	CAP / RAID (course d'orientation) 22h37-02h37	Départ 08h30 de Lagorce vers Paris	
<p>Groupe Superman</p> <p>Gorges de l'Ardèche - Pente à 8% sur 6kms / descente à 15%</p> <p>(Vallon-Pont-d'Anc/ St-Rémize...)</p> <p>1 100m D+</p> <p>P.M.A : puissance maximale aérobie</p> <p>Vitesse Moy : 26,7 Cadence Moy : 83</p> <p>Vitesse Max : 46,3 Cadence Max : 117</p> <p>RC Moy : 126 Alt : 3 848</p> <p>RC Max : 166 Alt : 3 862</p> <p>Catégorie : 1 246</p> <p>Temp : 13°</p>	<p>Groupe Superman</p> <p>1 200m D+</p> <p>Dont Col de la Fare Alt. 336m</p> <p>Vitesse Moy : 26,1 Cadence Moy : 80</p> <p>Vitesse Max : 51,5 Cadence Max : 123</p> <p>Alt + : 4 272 Alt - : 4 357</p> <p>Temp : 20°</p>	<p>Groupe Superman</p> <p>Dont Col de la Serre Alt. 371m</p> <p>Vitesse Moy : 25,2 Cadence Moy : 77</p> <p>Vitesse Max : 46,4 Cadence Max : 114</p> <p>Alt + : 2 470 Alt - : 2 451</p> <p>Temp : 26°</p>	<p>Groupe Superman</p> <p>(Vallon-Pont-d'Anc/ St-Rémize/ D107/ Scaudettes/ Vachresses/ Col de Fontenelle Alt. 718m/ Grottes de Mandrin habitations troglodytiques/ N102/ Déjeuner à Villeneuve-de-Berg/ D104/ Prands-cro-gardes/ Gorges/ Défilé Ruoms/ Lagorce)</p> <p>Vitesse Moy : 26,2 Cadence Moy : 81</p> <p>Vitesse Max : 50,2 Cadence Max : 117</p> <p>Alt + : 5 932 Alt - : 5 837</p> <p>Temp : 28°</p>	<p>Groupe Superman</p> <p>(Lagorce/ Prados/ St-Maurice d'Ardèche/ Voglie/ St-Sernin)</p> <p>Vitesse Moy : 26,6 Cadence Moy : 80</p> <p>Vitesse Max : 46,7 Cadence Max : 104</p> <p>Alt + : 988 Alt - : 991</p> <p>Temp : 24°</p>		Footing de récupération (x3 tour Parc Lengien)
<p>CAP à Jeun à 7h du matin</p>	<p>Transitions : Natation/Home Trainer</p> <p>Cadence Moy : 84 Cadence Maxi : 109</p>		<p>Enchaînement : Vélo/CAP</p>	<p>Enchaînement : Vélo/CAP</p>		
<p>Piscine (bassin de 25 m)</p> <p>Avec la combinaison en raison du froid et de la pluie</p> <p>8x 75m (Dos/Crawl/Brasse) / (Brasse/Crawl/Oudulation)</p> <p>400m (75m Crawl/25m Dos/75m Crawl/25m Brasse)</p> <p>400m Crawl Pullbuoy avec plaquettes</p> <p>100m Crawl amplitude</p> <p>200m battements jambes Crawl 4 côtés</p> <p>3x 400m (Crawl 3Tps plaquettes) - (Crawl 5Tps plaquettes) - (200m Crawl 3Tps/200m Crawl 5Tps plaquettes)</p> <p>4x 50m (25m Crawl progressif/ 25m Crawl souple)</p> <p>Récup : 50m souple Brasse</p>	<p>Piscine (bassin de 25 m)</p> <p>Avec la Triforction</p> <p>3x 200m (75m Crawl/ 25m Dos/ 75m Crawl/ 25m Brasse)</p> <p>100m Crawl progressif</p> <p>400m Crawl vite</p> <p>1ère transition : HT 10mn tranquille</p> <p>retour 50m souple</p> <p>400m Crawl Pullbuoy avec plaquettes</p> <p>(75m Crawl/25m Dos/ 75m Crawl/ 25m Brasse)</p> <p>2ème transition : HT 10mn grand plateau</p> <p>300m Brasse souple</p>	<p>AQUATHLON : épreuve sportive combinée, consistant à enchaîner un parcours de natation et un parcours de course à pied sans arrêt du chronomètre</p> <p>Piscine (bassin de 25 m)</p> <p>Avec la Triforction</p> <p>Par équipes de 11 triathlètes :</p> <p>3ème au classement : 100m Sprint en 125 suivi de 100m de CAP</p> <p>5ème finaliste : 100m Sprint en 125 suivi de 500m de CAP</p>	<p>Piscine (bassin de 25 m)</p> <p>Avec la Triforction</p> <p>300m 4 Nages</p> <p>400m NC</p> <p>400m Crawl Pullbuoy</p> <p>400m Crawl Pullbuoy avec plaquettes (75m Crawl/ 25m Dos/ 75m Crawl/ 25m Brasse) x2</p> <p>200m NC</p> <p>400m Crawl Pullbuoy</p>	<p>Piscine (bassin de 25 m)</p> <p>Avec la combinaison en raison du froid et de la pluie</p> <p>100m Crawl</p> <p>300m Crawl avec plaquettes en 3Tps & 5Tps</p> <p>3x (150m Crawl/ 50m Brasse)</p> <p>6x (25m battements jambes/ 25m éducatif/ 50m NC)</p> <p>500m Crawl avec plaquettes</p> <p>4x 50m Crawl (25m sans respirator/ 200m Crawl)</p>		
				<p>La Course d'orientation</p> <p>Les athlètes doivent utiliser une carte pour trouver leurs itinéraires sur le terrain dans le but de relier des points de contrôle qui forment un parcours pré-établi.</p> <p>Retrouver le nom des 20 balises dans une forêt en pleine nuit en s'aider d'une carte ...</p>		
Kms : 4,78 - 30mn	Kms : 98,2 - 3h54	Kms : 200m	Kms : 133,4 - 5h11	Kms : 2,5 - 1h20		Kms : 7,2 - 39mn
Kms : 74,8 - 3h01	Kms : 4,6 - 20mn	Kms : 1,5	Kms : 4 - 22mn	Kms : 4 - 20mn		
Kms : 3,15 - 1h20	Kms : 1,85 - 1h	Kms : 60,7 - 2h24	Kms : 2,5 - 1h	Kms : 34,2 - 1h16		
				Raid : 4h		
20 mn d'éirements après séance	25 mn d'éirements après séance	15 mn d'éirements après séance	20 mn d'éirements après séance	05 mn d'éirements après séance		17 mn d'éirements après séance

	Séances	Tps	Kms
Running	4	1h39	19,12
Raid	1	4h	
Natation	5	6h03	13,475
Vélo	7	23h47	532,3
Eirements	5	1h55	
	34h24		

28	29	30
		<p>Triathlon : Natation</p> <p>21h19 - 23h29</p>
Repos	Repos	<p>Piscine (bassin de 25 m)</p> <p>Echauffement : 100m Crawl / 100m Brasse / 100m Dos / 200m Crawl Pullbuoy respi 3/5 Tps/ 100m Jbes 4 Nages) x2</p> <p>S1 : 6x 100m Crawl plaquettes (dernier 25m progressif - fréquence) R=10°</p> <p>S2 : 4x 100m 4 Nages - amplitude Crawl - R=20°</p> <p>S3 : 600m Crawl Pullbuoy</p> <p>1 souple</p> <p>2 progressif</p> <p>3 souple</p> <p>4-50m progressif / 50m vite</p> <p>5- souple</p> <p>6- 100m vite</p> <p>S4 : 2x 100m 4 Nages - amplitude Brasse / Dos - R=20°</p>
Repos		<p>Vélo de route</p> <p>Issy-> Piscine Boulogne-Billancourt (2,8 kms)</p> <p>Kms : 3 - 1h15</p> <p>Kms : 5,6 - 25 mn</p>
05 mn rent muscu et gainage		