

Semaine 14 du Lundi 30 au Dimanche 5 AVRIL 2015

Poids - → 72,7

	Natation				Vélo				Course à Pied				Etirements/ PPS/ PPG/ Kiné		Tps	Tps Journée															
	sensation	intensité	km	Tps	sensation	intensité	km	Tps	sensation	intensité	km	Tps		Tps	Tps Journée																
Lundi		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5							3 3	12,1 01:00	Gainage & Etirements Etirements adducteurs gauche	01:23	02:23	18 240 pas / 2 853 Cal. / 19,3 kms												
Mardi		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5							3 3	5,14 00:23	Gainage Etirements adducteurs gauche SEANCE OSTEOPTHIE	00:22	00:45	14 517 pas / 2 375 Cal. / 14,2 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			00:00													
Jeudi		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													
Vendredi	Piscine (bassin de 25 m) <i>(Calories 584 ;Mouv.Long 13 ;Allure 1:58/100m ;Swolf 42)</i> Temps Nage = 52' Echauff : 450m Crawl (tous les 50m 5 pompes) / 300m Dos/Brasse / 100m Jbes 4 Nages S1 : 12x 75m [4x 75m (25m Papillon / 50m Crawl) - 4x 75m (25m Dos / 50m Crawl) - 4x 75m (25m Brasse / 50m Crawl)] S2 : 300m Crawl Pull Plaquettes 3/7 Tps 5'11 S3 : 300m Crawl Plaquettes 3/5 Tps 5'29 S4 : 300m Crawl Pull 3/5 Tps 5'30 Récup : 50m souple Brasse	3	4	2,7	01:02		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5							1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Gainage	00:10	01:12	10 765 pas / 2 183 Cal. / 9,5 kms									
Samеди -		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5											3	4	87,2 03:26	Vallée de Chevreuse (groupe 2) Vitesse Moy : 24,9 Cadence Moy : 78 Vitesse Maxi : 50 Cadence Maxi : 136 RC Moy : 130 Alt + : 833 - Alt - : 863 RC Max : 170 Calories : 1 645 Zone 5 90-100% 0 Zone 4 80- 90% 28:40 Zone 3 70- 80% 50:58 Zone 2 60- 70% 1h24'18 Zone 1 50- 60% 38'31 Dont côtes Université d'Orsay / Vacheresse / de Daisy									3 4	21,53 01:39	Gainage & Etirements	01:07	06:13	23 658 pas / 4 453 Cal. / 111,4 kms
Dimanche	Piscine (bassin de 25 m) <i>(Calories 726 ;Mouv.Long 13 ;Allure 1:56/100m ;Swolf 42)</i> Temps Nage = 1h07 Echauff : 400m Crawl Pull / 300m Crawl Pull Progressif / 200m Crawl Plaquettes S1 : 200m Crawl Progressif / 200m Crawl 4 Tps Récup=1' S2 : 200m Crawl Progressif / 200m Crawl 5 Tps Récup=1' S3 : 200m Crawl Progressif / 200m Crawl 5/7 Tps Récup=1' S4 : 200m Crawl Progressif / 200m Crawl 7 Tps Récup=1' S5 : 200m souple Brasse S6 : 4x 100m 4 Nages S7 : 400m Crawl Pull Plaquettes 7'17	3	4	3,5	01:18		3	4	113,4	04:28					3 4	7,36 00:36	Saint-Chéron avec Xavier, Martin et Fred Vitesse Moy : 25,4 Cadence Moy : 82 Vitesse Maxi : 53,9 Cadence Maxi : 120 RC Moy : 131 Alt + : 1 243 - Alt - : 1 276 RC Max : 162 Calories : 2 235 Dont côtes Vacheresse...							3 4	7,36 00:36	Gainage	00:06	06:28	17 148 pas / 3 997 Cal. / 109,5 kms		
Total				6,20	02:20											46,13	03:39				03:08	17:03									
	Evaluation des sensations sur la semaine : 4/5				Evaluation des sensations sur la semaine :4/5				Evaluation des sensations sur la semaine : 4/5																						

Bilan général de la semaine :

Week-end choc avec 18h28 en 2,5j = 3 séances de vélo 281,10 Km en 11h15- 2 séances de natation 6,2 km - 3 transitions CAP 40,31 km dont 1 Semi-Marathon - 1h43 de gainage et un final en CAP explosif.
 Très content de ces 3 jours. Bonne sensation en CAP avec quelques douleurs aux adducteurs après le Semi-Marathon. Puissance et vitesse en vélo.

Semaine 15 du Lundi 6 au Dimanche 12 AVRIL 2015

Poids - → 72,7

	Natation	sensation	intensité	km	Tps	Vélo	sensation	intensité	km	Tps	Course à Pied	sensation	intensité	km	Tps	Divers / PPG / Kiné / Prise de sang	Tps	Tps Journée		
Lundi		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			 Vallée de Chevreuse avec Xavier, Phil et Fred Vitesse Moy : 23,8 Cadence Moy. : 78 Vitesse Maxi. : 49,4 Cadence Maxi. : 114 RC Moy : 117 Alt + : 814 - Alt - : 835 RC Max : 164 Calories : 1 428 Zone 5 90-100% 0 Zone 4 80- 90% 505 Zone 3 70- 80% 3231 Zone 2 60- 70% 1h09'22 Zone 1 50- 60% 1h13'41	3	3	80,6	03:20	 Transition CAP (x5 grand tour Parc Lenglen) FCM : 148 - FC Maxi. 168 Allure 4,41/km - Vitesse Moy : 12,8 km/h Calories : 727 VO2 Max 59	3	4	11,42	00:53	Etirements	00:30	04:43	14 734 pas / 3 552 Cal. / 94 kms	
Mardi	 Piscine (bassin de 25 m) (Calories 688 ;Mouv-Long 13 ;Allure 1:56/100m ;Swolf 42) Temps Nage = 1h03 Echauff : 350m Crawl / Dos / Brasse - 350m Crawl Pull - 100m Dos S1 : 5x 100m Crawl Pull progressif 1 à 3 S2 : 4x 200m Crawl Pull S3 : 5x 200m Crawl Pull Plaquettes S4 : 200m 4 Nages	3	3	3,3	01:20		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				Etirements	00:07	01:27	10 949 pas / 2 260 Cal. / 9,6 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				Etirements	00:07	00:07	
Jeudi		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	
Vendredi -	 Piscine (bassin de 25 m) (Calories 625 ;Mouv-Long 14 ;Allure 1:56/100m ;Swolf 42) Temps Nage = 54' Echauff : 750m Crawl / Dos / Crawl / Brasse S1 : 6x 50m Crawl progressif 1 à 3 S2 : 15x 100m [3] Pull Plaquettes - 3) Plaquettes - 4) NC - 5) 4 Nages S3 : 6x 50m [1] Crawl / Dos - 1) Crawl / Brasse]	3	4	2,85	01:01		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5						01:01	9 958 pas / 2 153 Cal. / 8,5 kms
Samedi -		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			 Vallée de Chevreuse (groupe 2+) - thème "puissance" Séance écourtée due à une fatigue Vitesse Moy : 25,5 Cadence Moy. : 78 Vitesse Maxi. : 51,9 Cadence Maxi. : 118 RC Moy : 137 Alt + : 560 - Alt - : 573 RC Max : 178 Calories : 1 222 Zone 5 90-100% 617 Zone 4 80- 90% 3331 Zone 3 70- 80% 2845 Zone 2 60- 70% 4853 Zone 1 50- 60% 1642	3	3	63,9	02:28	 Transition CAP (x10 grand tour Parc Lenglen) Semi-Marathon en 1h33'24 FCM : 166 - FC Maxi. 181 Allure 4,23/km - Vitesse Moy : 13,7 km/h Calories : 1 427 VO2 Max 58	4	4	21,27	01:33	Etirements	00:40	04:41	26 959 pas / 4 296 Cal. / 89,7 kms	
Dimanche		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			 Vallée de Chevreuse (AUFFARGIS) Vitesse Moy : 26,4 Cadence Moy. : 80 Vitesse Maxi. : 52,4 Cadence Maxi. : 145 RC Moy : 143 Alt + : 990 - Alt - : 1 000 RC Max : 182 Calories : 1 960 VTC Paris XVème 10'15 - 3,17km - 18,5 km/h - Cal 80C 11'09 - 3,93 km - 21,1 km/h - Cal 111C	4	4	99,9	03:48	 Transition CAP (x5 grand tour Parc Lenglen) FCM : 148 - FC Maxi. 168 Allure 4,28/km - Vitesse Moy : 13,4 km/h Calories : 870 VO2 Max 58	3	4	11,36	00:50	Etirements	00:23	05:01	9 746 pas / 4 569 Cal. / 70,4 kms	
Total				6,15	02:22				244,4	09:36				44,05	03:17			01:47	17:02	
	Evaluation des sensations sur la semaine : 4/5					Evaluation des sensations sur la semaine : 4/5					Evaluation des sensations sur la semaine : 4/5									

Bilan général de la semaine :
 Semaine chargée avec 2 sorties vélo suivi de 2 transitions dont 1 Semi-Marathon en 1h33.
 Bonne sensation en CAP avec quelques douleurs aux adducteurs après le Semi-Marathon. Séance vélo du Club écourtée suite à une fatigue passagère.

Semaine 16 du Lundi 13 au Dimanche 19 AVRIL 2015

Poids - →72,7

	Natation					Vélo					Course à Pied					Divers / PPG / Kiné / Prise de sang		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					3 3 9,59	00:47				01:19	02:06	18 138 pas / 2 742 Cal. / 18,5 kms	
Mardi	3	4	3,7	01:22		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				00:08	01:30	18 004 pas / 3 154 Cal. / 15 kms		
Mercredi	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				3	3	19,95	00:52		3	4	13,49	01:01			01:12	03:05	8 446 pas / 3 793 Cal. / 38,7 kms	
Jeudi	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					00:14	00:14		
Vendredi -	4	4	2,65	00:58		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5					00:58	00:58	15 105 pas / 2 839 Cal. / 12,5 kms	
Samedi -	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				3	4	73,2	03:01		4	4	21,12	01:29			00:38	05:08	13 166 pas / 5 677 Cal. / 100,8 kms	
Dimanche	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				3	4	70,8	02:43		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5					00:33	03:16		
Total			6,35	02:21				164	06:36				44,2	03:19			04:04	16:20		
Evaluation des sensations sur la semaine : 4/5					Evaluation des sensations sur la semaine : 4/5					Evaluation des sensations sur la semaine : 4/5										

Bilan général de la semaine :
 Semaine moins chargée avec 2 sorties vélo plus light suivi d'une seule transition plus rapide - Semi-Marathon en 1h29.
 Bonne sensation en CAP avec quelques douleurs aux adducteurs après le Semi-Marathon. Séance Natation de Vendredi très physique et bien nagé

Semaine 17 du Lundi 20 au Dimanche 26 AVRIL 2015

Poids - →

	Natation					Vélo					Course à Pied					Divers / PPG / Kiné / Prise de sang		Tps Journee	
	sensation	intensité	km	Tps		sensation	intensité	km	Tps		sensation	intensité	km	Tps		Tps	Tps Journee		

Mardi	Piscine de COURBEVOIE (bassin de 50 m) (Calories 564 ;Mouv.Long 28 ;Allure 1:54/100m ;Swolf 85) Temps Nage = 49mn S1 : 1,9 km en 33'08"84 S2 : 200m Brasse S3 : 200m Dos S4 : 3x [50m Crawl / 50m Brasse]	3	4	2,6	00:54	Le magasin CRC Cycles où j'avais déposé mon vélo « Giant TCR Advanced 2 Uitegra » samedi pour une révision en vue de l'Half Ironman d'Aix, s'est fait cambriolé dans la nuit de dimanche. 15 vélos ont été dérobés dont le mien J'ai été informé tardivement de ce délit, hier soir à 17h. Je recherche urgemment un vélo du même type ML adapté à ma taille qui est de 185 cm.	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5					1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				00:54					
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	10 514 pas / 2 286 Cal. / 9,2 kms				
Jeudi		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Réglage vélo BH Uitegra - sous la pluie 4 tours x Hippodrome Longchamp sur petit plateau Vitesse Moy : 25,4 Vitesse Max. : 40,9 RC Moy : 113 RC Max. : 140 Calories : 530	3	3	28,73	01:07			1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5		Gainage	00:55	02:02					
Vendredi -		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					
Samedi -		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					
Dimanche	Chrono : 5h59mn - Classement 1 175 / 2 500 Peyrolles-en-Provence Natation en eau libre Swim : 0 :33 :39- Place 578 (Calories 632 ;Mouv.Long 32 ;Allure 1:46/100m ; Swolf 28) Transition Swim-to-Bike : 05 :55	4	4	1,9	00:33	Chrono : 5h59mn - Classement 1 175 / 2 500 Bike : 3 :38 :19 – Place 1 788 (+ 1 210) Vitesse Moy : 24,73 Vitesse Max. : 52,8 Alt + : 1 040 Alt - : 1 069 Calories : 3 496 Transition Bike-to-Run : 4 :27 2 crevaisons et une chute !!!	3	3	90,1	03:38			1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Chrono : 5h59mn - Classement 1 175 / 2 500 Run : 1 :37 :04 – Place 1 175 (- 613) Allure 4,36/km - Vitesse Moy : 13 km/h Calories : 1 606 VO2 Max 59	4	4	21,1	01:37	05:49	36 317 pas / 7 518 Cal. / 120,1 kms
Total				4,50	01:28														01:38	10:29			
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 :																							

NOM	COUNTRY	DIV RANK	GENDER RANK	OVERALL RANK	SWIM	BIKE	RUN	FINISH	POINTS
Duthuille, Sebastien	FRA	246	1092	1175	00:33:39	03:38:19	01:37:04	05:59:24	1811