

MAI 2014

1	2	3	4
TRAIL - Vallonné	CAP - Fractionné	Triathlon : Vélo	Triathlon : Vélo
		CAP	CAP
Forêt de Clamart/Forêt de Meudon/Vélizy Villacoublay avec le camelback 10L Plais et terrain goudouilleux 2 035 calories Encl. successions de côtes / descentes : 47mn	1 007 calories Echauff : 23mn 3 000 m : 1'148 R=1'39 3x1 000 m : 3'45 / 3'42 / 3'35 R=1'05 Récup:17	Groupe 2 Sortie Longue : Foncier (Gif s/Yvette, Mesnil-St Denis, Maisincourt s/Yvelines, Voisins-le-Bretonneux, Guyancourt, Buc, Jouy-en-Josas) dont côtes des 17 Tournaits, de l'Homme Mort Vitesse Moy : 25,6 Cadence Moy : 79 Vitesse Maxi : 53 Cadence Maxi : 117 Alt + : 2 815 Alt - : 2 890 Temp : 11'	Vallée de Chevreuse (Gif s/Yvette, Jouy-en-Josas, Versailles) Dont côte de l'Homme Mort (8%), de Gif s/Yvette Retour rapide car crevasion pneu arrivée Vitesse Moy : 20,3 Cadence Moy : 76 Vitesse Maxi : 45,8 Cadence Maxi : 103 Alt + : 1 680 Alt - : 1 719 Temp : 15'
		Sur terrain vallonné Après transition comme le jour 3, allure spécifique (allure cible marathon XXL) 5 grands tours - Parc Suzanne Lenglen	Sur terrain vallonné Après transition comme le jour 3, allure spécifique (allure cible marathon XXL) 7,5 grands tours - Parc Suzanne Lenglen
Kms : 27,79 - 2h25	Kms : 42,4 - 1h	Kms : 79,4 - 2h05	Kms : 51,9 - 2h02
42 mn renf muscu et gainage	52 mn renf muscu et gainage	Kms : 13,2 - 1h	Kms : 18,8 - 1h30
37 mn d'éirements après séance	33 mn d'éirements après séance	49 mn renf muscu et gainage	32 mn renf muscu et gainage
		32 mn d'éirements après séance	35 mn d'éirements après séance

Séances	Tps	Kms
Running	5	5h34
Natation	1	1h15
Vélo	2	5h32
P.P.G	4	3h
Etirements	5	2h34
		18h55

5	6	7	8	9	10	11
		Triathlon : Natation	Triathlon : Vélo			CAP
		21h15 - 22h25	CAP			
Repos	Repos	Piscine (bassin de 25 m) Echauffement : 50m Crawl / 200m Crawl Pullbury / 100m 60m Dos50m Brasse / 200m Hybride -> par 50m / 200m (50m battements Crawl / 50m Ondule / 50m battements Dos 60m Ondule Dos) S1 : 4x (50m) R=10' + 100m Brasse 1 - Crawl pequettes Pullbury - Amplitude -> réduction coup de bras 2 - Nage complète -> vitesse de jambe 3 - Crawl Pullbury -> progressif 1 à 4 x2 4 - Nage complète -> repaire vite / paire souple Brasse Vélo de route Issy -> Piscine Boulogne-Billancourt (2,8 kms)	Vallée de Chevreuse (Gif s/Yvette, Chevreuse, Dampierre, Senlis, Cernay-la-Ville, Auffargis, Essarts le Roi, Dampierre, St Quentin en Yvelines, Guyancourt, Buc, Jouy-en-Josas) dont côtes des 17 Tournaits, de l'Homme Mort Vent très fort (40-45 km/h) et pluie Vitesse Moy : 26,1 Cadence Moy : 79 Vitesse Maxi : 50,1 Cadence Maxi : 114 Alt + : 3 176 Alt - : 3 222 Temp : 15' Sur terrain vallonné Après transition comme le jour 3, allure spécifique (allure cible marathon XXL) 5 grands tours - Parc Suzanne Lenglen	Repos	Repos	Sur terrain vallonné Seuil Echauffement 25 mn progressives 12' + 10' + 8' + 6' + 4' allure Semi-Marathon récupération 2' entre les séquences 7 grands tours - Parc Suzanne Lenglen Retour au calme 10'
		Kms : 2,65 - 1h10	Kms : 93,8 - 3h30			Kms : 17,4 - 1h15
		Kms : 5,6 - 25 mn	Kms : 13,2 - 1h			
09 mn renf muscu et gainage	1h35 renf muscu et gainage	10 mn renf muscu et gainage	47 mn renf muscu et gainage	13 mn renf muscu et gainage	12 mn renf muscu et gainage	1h03 renf muscu et gainage
			36 mn d'éirements après séance			33 mn d'éirements après séance

Séances	Tps	Kms
Running	2	2h15
Natation	1	1h10
Vélo	1	3h55
P.P.G	3	4h09
Etirements	2	1h09
		12h38

12	13	14	15	16	17	18
		Triathlon : Natation		Triathlon : Natation	Triathlon : Vélo	Triathlon : Vélo
		21h15 - 22h25	CAP	21h25 - 22h25	CAP	CAP
Repos	Repos	Piscine (bassin de 25 m) Echauffement : 1400m Crawl / 200m 4 Nages / 100m jambes Crawl / 300m (2 nages au choix 50m) S1 : 300m Crawl Pullbury resp 5 Tps 6x 50m (Distance 119) -> jambes Crawl S2 : 300m Crawl Pullbury resp 5 Tps 8x 50m Crawl (2 - 12,5m à fond / 2 - 15m à fond / 3 - 20m à fond / 4 - 25m à fond x2) S3 : 300m Crawl Pullbury resp 5 Tps 6x 50m Crawl Pequettes Récup : 50m souple Brasse	Piscine (bassin de 25 m) Echauffement : (6x 75m Crawl/Dos - Crawl/Brasse / 100m battements jambes Crawl / Planchie S1 : 4x 100m Crawl R=10' S2 : 2x 200m Crawl R=10' S3 : 400m Crawl R=10' S4 : 2x 200m Crawl R=10' S5 : 4x 50m Crawl vite Pullbury + Pequettes	Groupe 2 Sortie Longue : Foncier/Exo. de vitesse/ de Relais (Vauhallan, Gif s/Yvette, Gometz la ville, Cernay la Ville, Senlis, Dampierre, Voisins-le-Bretonneux, Guyancourt, Buc, Jouy-en-Josas) dont côtes La Vacheresse (7%), des 17 tournaits (8%), de l'Homme Mort (9%)... Vitesse Moy : 26,4 Cadence Moy : 78 Vitesse Maxi : 53 Cadence Maxi : 116 Alt + : 2 861 Alt - : 2 884 Temp : 19'	Echauffement : 7 kms en 13mn 10 tours x Hippodrome Longchamp 1h15 pour 35,4 kms Vitesse Moy : 26,7 Cadence Moy : 81 Vitesse Maxi : 37,9 Cadence Maxi : 108 Alt + : 2 855 Alt - : 3 31 Récup : 7,9 kms en 21mn	Après transition comme le jour 3, allure spécifique (allure cible marathon XXL) 3,5 grands tours - Parc Suzanne Lenglen
		Kms : 2,95 - 1h15	Kms : 15,6 - 1h09	Kms : 2,35 - 1h	Kms : 86 - 3h20	Kms : 80,3 - 1h55
				Kms : 7,3 - 34mn	Kms : 18,4 - 42mn	Kms : 21 - 1h03
10 mn renf muscu et gainage		14 mn renf muscu et gainage	39 mn renf muscu et gainage	14 mn renf muscu et gainage	50 mn renf muscu et gainage	21 mn renf muscu et gainage
			33 mn d'éirements après séance		38 mn d'éirements après séance	33 mn d'éirements après séance

Séances	Tps	Kms
Running	2	2h15
Natation	2	2h15
Vélo	2	5h15
P.P.G	3	2h33
Etirements	3	1h44
		14h12

19	20	21	22	23	24	25
	CAP	Triathlon : Natation			CAP	Swim / Bike / Run
		21h15 - 2h				
Repos	Footing de récupération (4 grand tour Parc Lenglen - 2,4 kms)	Piscine (bassin de 25 m) Echauffement : 200m Crawl / 50m Brasse / 300m Crawl Pullbury / 100m Crawl S1 : 900m Crawl Pullbury Récup : 50m souple Brasse	Repos	Repos	Footing : 6 accélérations courtes	Triathlon Longue distance des coteaux du Vendomois Chrono : 5h36mn - Classement 161 Swim : 0 :55 :17 - Place 157 Transition Swim/Bike : 6 :47 Bike : 2 :53 :50 - Place 250 (44) Vitesse Moy : 27,4 Cadence Moy : 79 Vitesse Maxi : 46,9 Cadence Maxi : 106 Alt + : 2 618 Alt - : 2 598 Temp : 12' Transition Bike/Run : 2 :49 Run : 1 :37 :58 - Place 66 (40)
	Kms : 10,2 - 56mn	Kms : 1,6 - 45mn			Kms : 51,1 - 29mn	Kms : 3 - 55mn
12 mn renf muscu et gainage	25 mn renf muscu et gainage	7 mn renf muscu et gainage	37 mn renf muscu et gainage	28 mn renf muscu et gainage	17 mn renf muscu et gainage	Kms : 81 - 2h53
	33 mn d'éirements après séance				30 mn d'éirements après séance	Kms : 21 - 1h37

Séances	Tps	Kms
Running	3	3h02
Natation	2	1h40
Vélo	1	2h53
P.P.G	4	2h05
Etirements	2	1h03
		10h44

26	27	28	29	30	31	01-juin
			Triathlon : Vélo	Triathlon : Vélo	Triathlon : Vélo	Triathlon : Vélo
				Triathlon : Natation		
				21h25 - 22h25		
Repos / Footing de 15mn OSTEOPATHE	Repos	Repos	Echauffement : 7,1 kms en 18mn 15 tours x Hippodrome Longchamp 1h49 pour 53,2 kms Vitesse Moy : 28 Cadence Moy : 82 Vitesse Maxi : 38,4 Cadence Maxi : 111 Alt + : 699 Alt - : 758 Temp : 18' Récup : 7,4 kms en 17mn	Vallée de Chevreuse (Gif s/Yvette, Chevreuse, Dampierre, Senlis, Cernay-la-Ville, Auffargis, Essarts le Roi, Dampierre, St Quentin en Yvelines, Guyancourt, Buc, Jouy-en-Josas) dont côtes des 17 Tournaits, de l'Homme Mort Vitesse Moy : 25,7 Cadence Moy : 80 Vitesse Maxi : 47,4 Cadence Maxi : 141 Alt + : 2 846 Alt - : 3 064 Temp : 19'	Groupe 2 Sortie Longue : Foncier/ Exo. de vitesse/ de Relais Vallée de Chevreuse (Gif s/Yvette, Chevreuse, Dampierre, Senlis, Cernay-la-Ville, Auffargis, Essarts le Roi, Dampierre, St Quentin en Yvelines, Guyancourt, Buc, Jouy-en-Josas) dont côtes des 17 Tournaits, de l'Homme Mort Vitesse Moy : 26,5 Cadence Moy : 79 Vitesse Maxi : 53,4 Cadence Maxi : 124 Alt + : 3 041 Alt - : 3 064 Temp : 20'	Vallée de Chevreuse (Gif s/Yvette, Chevreuse, Dampierre, Senlis, Cernay-la-Ville, Auffargis, Essarts le Roi, Dampierre, St Quentin en Yvelines, Guyancourt, Buc, Jouy-en-Josas) dont côtes des 17 Tournaits, de l'Homme Mort Vitesse Moy : 25,3 Cadence Moy : 77 Vitesse Maxi : 46,7 Cadence Maxi : 122 Alt + : 3 068 Alt - : 3 133 Temp : 19'
				Piscine (bassin de 25 m) Echauffement : (100m Dos / 100m Brasse / 100m Crawl) S1 : 300m Crawl amplitude Max S2 : 300m Pullbury / Piquettes 30x7 Tps S3 : 200m battements jambes S4 : 300m Crawl 25m vite / 75m normale 50m souple Brasse S5 : 300m 4 nages par 25m (ondulation Crawl Dos / Brasse / Crawl) S6 : 300m Crawl Pullbury 3 Tps S7 : 50m battements jambes 50m souple Brasse		
			Kms : 67,7 - 2h24	Kms : 94 - 3h38	Kms : 91 - 3h25	Kms : 93,4 - 3h40
05 min renf muscu et gainage			41 mn renf muscu et gainage 30 mn d'étirements après séance	37 mn renf muscu et gainage 30 mn d'étirements après séance	57 mn renf muscu et gainage 27 mn d'étirements après séance	57 mn renf muscu et gainage 29 mn d'étirements après séance

Séances	Tps	Kms
Natation	3	1h
Vélo	4	13h07
P.P.G	4	3h17
Etirements	4	1h54
		19h10