

Semaine 19 du Lundi 4 au Dimanche 10 MAI 2015

Poids - →

	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				1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5					00:00	3 926 pas / 1 963 Cal. / 3,3 kms	
Mardi		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	8 251 pas / 2 156 Cal. / 6,9 kms	
Mercredi		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			VTC Courbevoie 26'38 - 10,13km - 22,8 km/h - Cal 329C 26'24 - 9,97km - 22,6 km/h - Cal 296C	3	3	20,1	00:53		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Gainage	00:07	01:00	6 090 pas / 2 557 Cal. / 24,1 kms	
Jeudi	Piscine (bassin de 25 m) <i>(Calories 558 ;Mouv-Long 13 ;Allure 1:49/100m ;Swolf 40)</i> Temps Nage = 48mn S1 : 500m (25m Jbes Crawl / 75m Crawl) - 8'12 S2 : 500m (25m Water Polo / 75m Crawl) - 9'55 S3 : 500m (25m Crawl Traction / 75m Crawl) - 10'11 S4 : 3x 300m Crawl Pull Plaquettes Progressif de 1 à 3 -5'05-5'05-5'13 S5 : 2x (25m Crawl vite / 25m souple / 50m Crawl vite) Récup : 100m souple Brasse	3	4	2,7	00:57	VTC Courbevoie 25'15 - 9,85km - 23,4 km/h - Cal 319C 25'59 - 9,84km - 22,7 km/h - Cal 289C	3	3	19,69	00:51	Seuil : 3x 5mn (x5 grand tour Parc Lenglen) récupération 2' entre les séquences FCM : 147 - FC Maxi. 174 Allure 4,38/km - Vitesse Moy : 12,9 km/h Calories : 591 VO2 Max 59		3	3	8,92	00:41	Etirements	00:14	02:43	
Vendredi -		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Vallée de Chevreuse (AUFFARGIS) Vitesse Moy : 26,4 Vitesse Maxi. : 52,5 RC Moy : 125 RC Max : 165 Calories : 1 559	4	4	93,01	03:31	Transition CAP (côte de Clamart) FCM : 139 - FC Maxi. 154 Allure 5,24/km - Vitesse Moy : 11,1 km/h Calories : 238 VO2 Max 59		3	3	3,18	00:17	Gainage	00:04	03:52	13 475 pas / 3 715 Cal. / 91,7 kms
Samedi -		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Vallée de Chevreuse (groupe 2+) - thème "puissance" - 3x 2 tours de Villacoublay allure Half Vitesse Moy : 28,5 Vitesse Maxi. : 54,7 RC Moy : 130 RC Max : 168 Calories : 1 956	3	4	97,7	03:25			1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Gainage	00:04	03:29	12 109 pas / 3 763 Cal. / 104,5 kms
Dimanche	Piscine (bassin de 25 m) <i>(Calories 723 ;Mouv-Long 13 ;Allure 1:59/100m ;Swolf 43)</i> Temps Nage = 1h03 S1 : 300m (75m Crawl / 25m Dos) S2 : 3x 100m 4 Nages éducatifs S3 : 300m (75m Crawl respi 5 / 25m Brasse) S4 : 3x 100m 4 Nages (1 Jbes / 2 Hybride) S5 : 200m Crawl (50m éducatifs / 50m NC) S6 : 3x 100m (25m Dos progressif / 25m Brasse / 25m Crawl progressif / 25m Brasse) S7 : 400m (50m éducatifs / 50m NC) S8 : 6x 50m Pull (25m respi 3 / 25m progressif) S9 : 300m Crawl Pull Plaquettes (75m Crawl respi 3-5-7 / 25m Dos) S10 : 300m Crawl Plaquettes (godille/ NC / Chien / NC) Récup : 100m souple Brasse	3	4	3,1	01:29		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5					1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Gainage	00:07	01:36	9 131 pas / 2 641 Cal. / 7,9 kms
Total				5,80	02:27				230,5	08:41				12,1	00:58			00:36	12:43	
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 de récupération après l'Half d'Aix. 2 séances de qualité - Vélo exo de puissance et de vitesse - Natation séance basée sur des éducatifs

Semaine 20 du Lundi 11 au Dimanche 17 MAI 2015

Poids - →

	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				1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Seuil : 3x 7mn (x4 grand tour Parc Lenglen) récupération 2' entre les séquences FCM : 146 - FC Maxi. 177 Allure 4,44/km - Vitesse Moy : 12,7 km/h Calories : 654 VO2 Max 59		3	4	10,02	00:47	Gainage & Etirements	00:47	01:34	

Mardi	Piscine (bassin de 25 m) <i>(Calories 544 ;Mouv-Long 13 ;Allure 1:52/100m ;Swolf 41)</i> Temps Nage = 46mn Echauff : 200m (Crawl/Dos) - 200m (25m Jbes/75m Crawl) - 200m (Crawl/Brasse) - 200m (25m Jbes Dos/75m Dos) S1 : 300m (50m éducatifs - 50m NC) S2 : 4x 50m (25m Crawl progressif - 25m Crawl 5 respi) S3 : 300m (50m coude haut - 50m NC) S4 : 4x 50m Pull (25m 10mvt - 25m rapide) S5 : 300m (50m cuisse opposé - 50m NC) S6 : 4x 50m Crawl Pull Plaquettes (15m rapide / 10m souple) Récup : 50m souple Brasse	3	4	2,35	01:03	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Gainage	00:07	01:10	17 379 pas / 2 837 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			3	3	12,54	00:55	Etirements	00:09	01:04		
Vendredi -	Natation Plage de Nauzan - Mer mouvementée Bcp de vagues <i>(Calories 414 ;Swolf 54)</i> Temps Nage = 48mn	3	3	2,073	00:48	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5					00:48		
Samedi -	VTC Saint-Palais - Saint-Augustin Vitesse Moy : 23 Vitesse Maxi : 36,3 Calories : 412	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			3	3	13,45	00:35			15,19	01:05	Etirements	00:12	01:52		
Dimanche		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		
Total				4,42	01:51			13,45	00:35			37,75	02:47			01:15	06:28	
Evaluation des sensations sur la semaine : 3/5				Evaluation des sensations sur la semaine : 4/5				Evaluation des sensations sur la semaine : 4/5										

Bilan général de la semaine : Petite semaine d'entraînements en weekend amoureux à Saint-Palais-S/Mer. CAP et Nage en eau libre

Semaine 21 du Lundi 18 au Dimanche 24 MAI 2015

Poids - →

	Natation				Vélo				Course à Pied				Divers / PPG / Kiné / Prise de sang		Tps	Tps Journée	
	sensation	intensité	km	Tps	sensation	intensité	km	Tps	sensation	intensité	km	Tps					
Lundi	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			SEUIL : 12mn / 10mn / 8mn / 6mn / 4mn / 2mn - (R=2) (x7 grand tour Parc Lenglen) - Sous la pluie Echauff : 25mn FCM : 164 - FC Maxi: 190 Allure 4,17km - Vitesse Moy : 14 km/h Calories : 1 201 VO2 Max 59	3	4	17,26	01:13	Gainage & Etirements	00:32	01:45	24 688 pas / 3 394 Cal. / 27,5 kms
Mardi	Piscine (bassin de 25 m) <i>(Calories 690 ;Mouv-Long 13 ;Allure 1:52/100m ;Swolf 41)</i> Temps Nage = 1h01 Echauff : 100m Crawl - 50m Dos - 100m Crawl respi 5 - 50m Brasse S1 : 400m (50m Educatifs / 50 NC) S2 : 4x 100m Crawl progressif 1 à 4 S3 : 400m (50m Educatifs / 50 NC) S4 : 12x 50m Pull moins de mvt possible S5 : 400m (25m Crawl Polo / 75m Crawl - 50m Crawl Cuisse / 50m Crawl) S6 : 8x 50m Plaquettes (15m Crawl Polo / 35m Dos - 50m Crawl) S7 : 2x 100m palmes (Jbes 4 faces / Crawl) S8 : 100m Jbes palmes	3	4	3,2	01:29	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Gainage	00:07	01:36	

Mercredi		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5					1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5						Gainage	00:06	00:06				
Jeudi		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5					1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			SEUIL : 5mn / 10mn / 15mn - (R= 3') Echauff : 30mn FCM : 154 - FC Maxi. 180 Allure 4,33/km - Vitesse Moy : 13,2 km/h Calories : 1 046 VO2 Max 59	3	4	15,71	01:11	Gainage & Etirements	01:10	02:21	19 791 pas / 3 101 Cal. / 22,5 kms	
Vendredi -	Piscine (bassin de 25 m) <i>(Calories 580 ;Mouv.Long 13 ;Allure 1:48/100m ;Swolf 40)</i> Temps Nage = 48mn Echauff : 100m 5 mmts Crawl / 5 mmts Dos - 2x 100m 5 mmts éducatifs/ 5mmts Crawl - 2x 100m 5 mmts Brasse/ 5mmts Papillon - 2x 100m 5mmts WP/ 5mmts Crawl S1 : 400m (25m éducatifs / 75m Crawl) S2 : 300m Pull Plaquettes (Pull cheville/Pull genoux/Pull cuisse) S3 : 300m (25m Dos / 75m Crawl) S4 : 300m Pull (3-5-7 Tps) S5 : 300m Crawl progressif 25m souple Brasse S6 : 5x 50m Crawl rapide r=10" Récup : 25m souple Brasse	3	4	2,6	00:56			1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5					00:56	12 427 pas / 2 743 Cal. / 9,9 kms		
Samedi -		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5					4	4	114	04:13	Bullion (groupe 2) Vitesse Moy : 27,3 Vitesse Maxi. : 58,6 RC Moy : 135 RC Max. : 182 Calories : 2 110 VTC Paris XVème 10'58 - 4,09 km - 22,4 km/h - Cal 100C 10'11 - 4,11 km - 24,2 km/h - Cal 109C Transition CAP avec Camelback (x10 grand tour Parc Lenglen) Semi-Marathon en 1h41'46 FCM : 152 - FC Maxi. 161 Allure 4,48/km - Vitesse Moy : 12,5 km/h Calories : 1 411 VO2 Max 59	3	4	21,2	01:41				05:55	27 392 pas / 5 311 Cal. / 139,5 kms
Dimanche		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5					3	3	58,82	02:04	4 tours de Villacoublay - Pluie & vent fort Vitesse Moy : 28,3 Vitesse Maxi. : 58 RC Moy : 124 RC Max. : 153 Calories : 1 054					Gainage & Etirements	00:58	03:02		
Total					5,40	02:21				278,6	10:15					58,39	04:37		02:24	19:37	
	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 : Grosse semaine d'entraînements en vélo avec de très bonnes sensations et 2 transitions en CAP Semi-Marathon. Une petite fatigue avec un début d'angine