

JUIN 2014

2	3	4	5	6	7	8
	CAP	Triathlon : Natation 21h12 - 22h19		Triathlon : Natation	Triathlon : Natation	
Repos	Seuil Sur terrain vallonné Echauff : 25 mn 3 x 10' à 90% VMA à allure Semi-marathon - R=2' 6,5 grands tours - Parc Suzanne Lenglen Récup 10'	Piscine (bassin de 25 m) Echauffement : 200m Crawl / 100m 4 Nages / 200m Crawl Pullbuoy / 100m jambes 4 nages / 200m Dos / 100m Crawl / 200m Brasse / 100m battements Crawl S1 : 4x 100m Crawl plaquettes Pullbuoy R=10' S2 : 400m Crawl NC progressif R=10' S3 : 4x 50m battements Crawl vite R=30' S4 : 200m souple Brasse	Repos Départ à 14h49 à destination de St Raphael - Valrose	Natation en mer (Fréjus) 140m x12 A/R Footing + Accélération	Natation en mer (Fréjus) 140m x12 A/R Course 20 kms - 01:29:01 (Tps Officiel) - 01:19:28 (Tps Réel)	Retour Départ à 12h29 avec une arrivée à Paris Gare de Lyon
Kms : 14,4 - 1h05	Kms : 2,4 - 58mn	Kms : 2,4 - 58mn	Kms : 2 - 55mn	Kms : 2 - 55mn	Kms : 20 - 1h19	
13 mn renf muscu et gainage	12 mn renf muscu et gainage 31 mn d'éirements après séance	12 mn renf muscu et gainage	Jacuzzi 15mn	30 mn renf muscu et gainage		

	Séances	Tps	Kms
Running	3	3h09	41,4
Natation	3	2h48	6,4
Vélo	1	28mn	5,6
P.P.G	2	1h07	
Etirements	1	31mn	
		08h03	

9	10	11	12	13	14	15
Triathlon : Vélo	CAP	rhinopharyngite			Enchaînement	
RECUPERATION 1h30 très souple, recherche d'une cadence de pédalage élevée (90-95 tpm), petit plateau assis sur la selle Echauffement : 7,2 kms en 21mn 6 tours x <i>Higopédrome Longchamp</i> 54mn pour 21,4 kms Vitesse Moy : 22,7 Cadence Moy : 91 Vitesse Maxi : 35,7 Cadence Maxi : 110 Alt : 354 Alt : 413 Temp : 24° Récup : 7,2 kms en 19mn					Sortie Longue : Foncier/ Exo. de côtes (au total 7) Vallée de Chevreuse Vitesse Moy : 25,1 Cadence Moy : 79 Vitesse Maxi : 52,8 Cadence Maxi : 121 Alt : 2 769 Alt : 2 861 Temp : 24°	Vallée de Chevreuse (Gif s/Yvette, Chevreuse, Dampierre, Senlis, Carnay-le-Ville, Auffargis, Essarts le Roi, Dampierre, St Quentin en Yvelines, Guanycourt, Buc, Jouy-en-Josas) dont côtes des 17 Tournaiss, de l'Homme Mort Vitesse Moy : 25,3 Cadence Moy : 77 Vitesse Maxi : 49,4 Cadence Maxi : 240 Alt : 3 051 Alt : 3 143 Temp : 22° Vent très fort
Kms : 35,8 - 1h34	Kms : 5,6 - 28mn	Kms : 5,6 - 28mn	Kms : 15,2 - 1h10	Kms : 7 - 45mn	Kms : 83,4 - 3h16	Kms : 83,4 - 3h38
49 mn renf muscu et gainage 27 mn d'éirements après séance	35 mn renf muscu et gainage 21 mn d'éirements après séance	8 mn renf muscu et gainage	50 mn renf muscu et gainage 26 mn d'éirements après séance	1h renf muscu et gainage	55 mn renf muscu et gainage 29 mn d'éirements après séance	1h03 renf muscu et gainage 28 mn d'éirements après séance
		Révision Vélo - CRC Cycles // Fond de jambes, patins, fixation				

	Séances	Tps	Kms
Running	3	3h05	38,65
Vélo	3	8h28	212,60
P.P.G	6	5h20	
Etirements	5	2h11	
		19h04	

16	17	18	19	20	21	22
	CAP	Triathlon : Natation 21h12 - 22h27	CAP	Triathlon : Natation 21h25 - 22h30	Triathlon : Vélo	
Ecographie cardiaque - Institut Cœur Effort Santé -	VMA Sur terrain vallonné Echauff : 30 mn progressives 3x (30'20"), 1' souple 2x (45'45"), 1' souple 1x (1'11"), 1' souple 2x (45'45"), 1' souple 2x (30'20") 5 grands tours - Parc Suzanne Lenglen Récup 13'	Piscine (bassin de 25 m) Echauffement : 200m Crawl / 100m Dos / 100m 4 nages / 100m Brasse / 450m (25m Ondulation / 25m battements) / 200m Crawl Pullbuoy progressif de 1 à 4 - 4x 50m S1 : 500m Crawl Plaquettes Pullbuoy resp 3/5/7 Tps S2 : 5x 100m Crawl (75m NC / 25m vite) - R=30' S3 : 500m Pullbuoy (75m NC / 25m sans resp) S4 : 100m Crawl / 100m 4 nages vite / 100m Dos / 100m 4 nages vite / 100m Crawl - R=15' S5 : 300m Crawl (25m water Polco / 75m NC)	Sur terrain vallonné Seuil + Echauffement 28 mn progressives 3 x (9' allure 10 kms / 3' souple) 5 grands tours - Parc Suzanne Lenglen Retour au calme 11'	Piscine (bassin de 25 m) Echauffement : (4x 150m (50m Educatifs/50m Japs / 50m 4 Nages) 1 stage S1 : Sport 4x 25m - retour en marchant S2 : 2x 400m avec Pullbuoy (50m Dos/ 50m Water Polco 300m Amplitude) S3 : Sport 4x 25m - retour en marchant S4 : 2x 400m (50m Dos/ 50m Water Polco 300m Amplitude) 100m Brasse souple	Sortie Longue : Foncier/de Relais (Gif s/Yvette, Gometz la ville, Les Mollères, Dampierre, Comay la Ville, Millon, Vostins-le-Bretonneux, Guanycourt, Buc, Jouy-en-Josas) dont côtes La Vacheresse (7%), des 17 tournaiss (8%), de l'Homme Mort (8%)... Vitesse Moy : 25,3 Cadence Moy : 81 Vitesse Maxi : 49,1 Cadence Maxi : 152 Alt : 2 866 Alt : 2 621 Temp : 25°	Repos Marche à pied 1h
Kms : 12,6 - 1h	Kms : 3,3 - 1h15	Kms : 3,3 - 1h15	Kms : 12,6 - 1h	Kms : 2,5 - 1h05	Kms : 83,9 - 3h15	
09 mn renf muscu et gainage	56 mn renf muscu et gainage 30 mn d'éirements après séance	59 mn renf muscu et gainage	09 mn renf muscu et gainage 25 mn d'éirements après séance	11 mn renf muscu et gainage	34 mn renf muscu et gainage 29 mn d'éirements après séance	
	Révision Vélo - CRC Cycles // Remplacement de la chaîne (4 051,63 kms parcourus)					

	Séances	Tps	Kms
Running	2	2h	25,4
Natation	2	2h20	5,8
Vélo	1	4h05	95,1
P.P.G	3	2h08	
Etirements	3	1h24	
		11h57	

23	24	25	26	27	28	29
		CAP	Vélo	Natation	Vélo	Ironman : Natation Départ à 08h30
Repos Marche à pied 45mn	Repos	Sur terrain vallonné VMA Echauffement 30 mn 5x 25'20" 30mn allure visée sur le Marathon IM en fin de séance 5 grands tours - Parc Suzanne Lenglen	VTC Issy-> Piscine Meudon (3,9 kms) (23 Rue Charles Infrac, 92190 Meudon)	Départ TGV Nice Retrait dossards, sacs de transition à l'Ironman Expo Nage en Mer (Crawl/Brasse) Swim : 01:15:56	Nice - Sur la Promenade des Anglais 40mn sur du plat bien tourner les jambes sans faire monter le cardio Vitesse Moy : 19 Cadence Moy : 81 Vitesse Maxi : 37,4 Cadence Maxi : 109 Alt : 81 Alt : 161 Temp : 25° Nice -> Ironman Expo sur la Promenade des Anglais CAP : 03:51:05 Mise en jambes - footing	Ironman de Nice (Dossier 1512) Chrono : 13:03:35 Vélo : 07:38:27 (07h07 et arrêt 31mn) Vitesse Moy : 22,6 Cadence Moy : 79 Vitesse Maxi : 47,7 Cadence Maxi : 109 Alt : 7 014 Alt : 8 860 Temp : 25° CAP : 03:51:05
Kms : 12,7 - 1h04	Kms : 8,5 - 35mn	Kms : 8,5 - 35mn	Kms : 0,4 - 20mn	Kms : 13,2 - 41mn	Kms : 3,9 - 1h15	Kms : 180,2 - 7h38
1h02 renf muscu et gainage 30 mn d'éirements après séance	14 mn renf muscu et gainage	14 mn renf muscu et gainage	10 mn renf muscu et gainage	13 mn renf muscu et gainage	Kms : 42 - 3h51	
				Dépot des vélos et sacs BIKE et RUN		

	Séances	Tps	Kms
Running	3	5h30	61,6
Natation	2	1h35	4,3
Vélo	2	8h54	201,9
P.P.G	3	1h39	
Etirements	1	30mn	
		18h08	