

Semaine 23 du Lundi 1 au Dimanche 7 JUIN 2015

Poids - → 72,4

	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			Bronchite aiguë	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5					00:00
Mardi	Bronchite aiguë	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Footing - bronchite aiguë (x3 grand tour Parc Lenglen) FCM : 146 - FC Maxi. 164 Allure 5,03/km - Vitesse Moy : 11,9 km/h Calories : 545 VO2 Max 59	2	2	7,98	00:40			00:40
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			Gainage	00:05	00:05
Jeudi		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Bronchite aiguë	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5					00:00
Vendredi -	Bronchite aiguë	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 -	Bronchite aiguë	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Bronchite aiguë	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Bronchite aiguë	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5					00:00
Dimanche		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Vallée de Chevreuse (AUFFARGIS) + 5 tours Villacoublay - Difficile & inespérée bronchite surinfectée Vitesse Moy : 27,1 Vitesse Maxi. : 54,9 RC Moy : 135 RC Max. : 170 Calories : 2 827	3	3	137,1	05:03		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Etirements	00:24	05:27
Total				0,00	00:00				137,1	05:03				7,98	00:40		00:29	06:12
	Evaluation des sensations sur la semaine : ..J5					Evaluation des sensations sur la semaine : ..J5					Evaluation des sensations sur la semaine : ..J5							

Bilan general de la semaine : cauchemardesque avec une bronchite surinfectee m'obligeant a faire un arret de 5 jours sans sport. Fievre et douleurs au ventre
Sortie longue vélo dimanche difficile en raison de mon état de fatigue

Semaine 24 du Lundi 8 au Dimanche 14 JUIN 2015

Poids - →72,4

	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 : 12mn / 6mn / 6mn / 3mn / 3mn / 3mn - (R= 2') (x6 grand tour Parc Lenglen) Echauff : 20mn FCM : 156 - FC Maxi. 181 Allure 4.27/km - Vitesse Moy : 13.5 km/h Calories : 873 VO2 Max 59	3	3	13,6	01:00	Gainage & Etirements	01:07	02:07
Mardi		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Echauffement : 7,3 kms 15 tours x Hippodrome Longchamp (vent 60km/h) : Vitesse Moy : 29.2 Vitesse Maxi. : 43.7 RC Moy : 127 RC Maxi : 156 Calories : 1 230	3	3	64,22	02:11		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Gainage	00:36	02:47
Mercredi		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			3 tours de Villacoublay - vent fort Vitesse Moy : 27.3 Vitesse Maxi. : 54 RC Moy : 131 RC Maxi. : 163 Calories : 1 066	3	3	50,13	01:50		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Gainage	00:51	02:41

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 / 5mn- (R= 3') - respi difficile Bronchite Echauff : 20mn FCM : 162 - FC Maxi. 182 Allure 4,21/km - Vitesse Moy : 13,8 km/h Calories : 940 VO2 Max 59	3	4	14,06	01:01	Gainage & Etirements	00:20	01:21	20 904 pas / 3 006 Cal. / 23,1 kms	
Vendredi -	Piscine (bassin de 25 m) <i>(Calories 469 ;Mouv.Long 14 ;Allure 2:30/100m ;Swolf 45)</i> Temps Nage = 43mn Echauff : 100m (25m éducatifs/75m Crawl) - 100m (25m W.P/75m Crawl) - 100m (25m éducatifs/75m Crawl) - 100m (25m N.C/75m Crawl) - 100m (25m éducatifs/75m Crawl) - 100m (25m N.C/75m Crawl) S1 : 150m Pull 3 Nages (Dos/Brasse/Crawl) S2 : 150m Pull Plaquettes 3 Nages (Dos/Brasse/Crawl) S3 : 150m NC 3 Nages (Dos/Brasse/Crawl) S4 : 150m Educatifs 3 Nages (Dos/Brasse/Crawl) S5 : 150m NC 3 Nages (Dos/Brasse/Crawl) S6 : 150m Educatifs 3 Nages (Dos/Brasse/Crawl) S7 : 600m Crawl Pull Récup : 50m souple Brasse	2	3	2,225	00:55		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5		Gainage	00:06	01:01	15 731 pas / 2 704 Cal. / 12,6 kms		
Samedi -		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Vallée de Chevreuse - Séries de côtes Vitesse Moy : 27,5 Vitesse Maxi. : 54,5 RC Moy : 135 RC Max : 177 Calories : 2 907	3	4	143,3	05:12		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5		Gainage	00:06	05:18	8 158 pas / 4 328 Cal. / 144,3 kms	
Dimanche		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Châteaufort +1 tour de Villacoublay - Séries côtes Vitesse Moy : 26,5 Vitesse Maxi. : 52,5 RC Moy : 130 RC Max : 169 Calories : 1 249	3	4	61,13	02:18	Sortie longue avec Camelback (Bois de Boulogne) FCM : 143 - FC Maxi. 158 Allure 4,58/km - Vitesse Moy : 12,1 km/h Calories : 1 528 VO2 Max 59	3	3	28,16	02:19	Etirements	00:15	04:53	29 709 pas / 4 403 Cal. / 91,9 kms
Total				2,23	00:55				318,8	11:32				55,82	04:21		03:21	20:11	
	Evaluation des sensations sur la semaine : ../5					Evaluation des sensations sur la semaine : ../5					Evaluation des sensations sur la semaine : ../5								
Bilan général de la semaine : un début de semaine difficile, toujours affaiblie par la bronchite et amélioration en fin de semaine avec une dernière sortie longue en vélo et une sortie longue trail en CAP. Sensations très bonnes avec le nouveau vélo																			

Semaine 25 du Lundi 15 au Dimanche 21 JUIN 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				3	I3					00:00	
Mardi	Piscine (bassin de 25 m) <i>(Calories 727 ;Mouv.Long 12 ;Allure 1:53/100m ;Swolf 41)</i> Temps Nage = 1h02 Echauff : 150m Crawl - 50m battements Dos - 150m Dos - 50m battements Jbes - 150m Brasse - 50m ondulation S1 : 8x 50m (éducatifs / NC) S2 : 4x 100m Crawl soutenu et régulier - R=20" S3 : 8x 50m (éducatifs / NC) - Plaquettes S4 : 4x 100m Crawl soutenu et progressif dans le 100m - R=20" S5 : 8x 50m (15m W.P / reste N.C) S6 : 3x 50m Crawl Jbes S7 : 100m Pull Crawl S8 : 200m respi 3 après virages Récup : 50m souple Brasse	3	4	3,2	01:26		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				01:26	16 438 pas / 3 026 Cal. / 13,9 kms	
Mercredi		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			VMA : 4x (1'11"), 3x (1'30/1'30), 2x (2'12"), 1x (2'30/2'30) -(x6 grand tour Parc Lenglen) Echauff : 25mn FCM : 151 - FC Maxi. 177 Allure 4,35/km - Vitesse Moy : 13,1 km/h Calories : 874 VO2 Max 59	3	3	13,48	01:01	Gainage & Etirements	00:55	01:56	20 741 pas / 2 991 Cal. / 22,2 kms

Jeudi		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			SEUIL : 3x 5mn (x6 grand tour Parc Lenglen) souple 3' entre les séquences Echauff : 25mn FCM : 151 - FC Maxi. 174 Allure 4,36/km - Vitesse Moy : 13.1 km/h Calories : 875 VO2 Max 59	3	3	13,43	01:01	Etirements	00:16	01:17	23 207 pas / 2 977 Cal. / 24,3 kms	
Vendredi -	Piscine (bassin de 25 m) <i>(Calories 483 ;Mouv.Long 13 ;Allure 1:55/100m ;Swolf 42)</i> Temps Nage = 43mn Echauff : 400m Crawl Pull 3/5/3/7 Tps - 300m (25m Crawl/75m Dos - 25m Crawl/75m Brasse - 25m Crawl/75m Crawl) S1 : 5x 50m Crawl progressif de 1 à 3 S2 : 3 x [400m Crawl + 100m 4 Nages] 1- 50m Crawl 3 Tps / 25m Crawl 5 Tps / 25m Crawl progressif + 50m Brasse 2- 400m Crawl Pull Plaquettes + 100m 4 Nages 3- 400m Crawl BN + 100m 4 Nages Récup : 50m souple Brasse	3	3	2,45	00:56		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Gainage	00:06	01:02	18 138 pas / 2 737 Cal. / 14 kms	
Samedi -		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Vallée de Chevreuse (AUFFARGIS) Vitesse Moy : 27,8 Vitesse Maxi. : 59,8 RC Moy : 129 RC Max : 176 Calories : 1 803	3	3	100,6	03:37	Transition CAP (x1 grand tour Parc Lenglen) FCM : 149 - FC Maxi. 167 Allure 4,33/km - Vitesse Moy : 13,2 km/h Calories : 223 VO2 Max 59	3	3	3,35	00:15			03:52	12 432 pas / 3 674 Cal. / 108,10 kms	
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				5,65	02:23				100,6	03:37				30,26	02:18			01:17	09:36	
	Evaluation des sensations sur la semaine : ../5					Evaluation des sensations sur la semaine : ../5					Evaluation des sensations sur la semaine : ../5									
Bilan général de la semaine : semaine allégée à l'approche de l'IM. Bonne sensation en vélo. Etat de forme moindre en natation et en CAP. Encore fragilisé par ma bronchite surinfectée.																				

Semaine 26 du Lundi 22 au Dimanche 28 JUIN 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			VMA : 6x (25"/25") douleurs au ventre -(x6 grand tour Parc Lenglen) Echauff : 25mn FCM : 151 - FC Maxi. 166 Allure 4,49/km - Vitesse Moy : 12,4 km/h Calories : 873 VO2 Max 59	3	3	12,47	01:00	Gainage & Etirements	00:48	01:48	15 892 pas / 2 903 Cal. / 17,5 kms
Mardi	Piscine (bassin de 25 m) <i>(Calories 373 ;Mouv.Long 12 ;Allure 1:52/100m ;Swolf 40)</i> Temps Nage = 32mn Echauff : 200m (75m Crawl/25m Dos) - 300m (75m Crawl Pull/25m Brasse) - 200m (75m Crawl Pull /25m Crawl Pull) - 200m 4 Nages éducatifs S1 : 6x 100m Crawl (2 éducatifs / 2 NC amplitude Pull / 2 Crawl progressif Pull) S2 : 6x 25m Crawl soutenu 2 respi max. / 25m Dos 2 bras Récup : 50m souple Brasse	3	4	1,7	00:48	Echauffement : 7,3 kms 5 tours x Hippodrome Longchamp - petit plateau mise en Jbes - Vitesse Moy : 26,1 Vitesse Maxi. : 36,7 RC Moy : 108 RC Max. : 151 Calories : 475	3	3	34,06	01:18		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Gainage	00:07	02:13	8 838 pas / 2 852 Cal. / 40,4 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			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				1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Gainage	00:07	00:07	
Vendredi -	Départ TGV Nice Retrait dossards, sacs de transition à l'Ironman Expo Nage en Mer (Crawl/Brasse)	3	3	0,8	00:35		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5					00:35	

Samedi -		1	I1			Dépôt des vélos et sacs BIKE et RUN	1	I1				1	I1				00:00	
		2	I3				2	I3				2	I3					
		3	I3				3	I3				3	I3					
		4	I4				4	I4				4	I4					
		5	I5				5	I5				5	I5					
Dimanche	Ironman de Nice (Dossard 1602) (Calories 838 ;Allure 1:42/100m ;Swolf 40) T1 : Swim-to-bike = 7mn21	4	4	4,091	01:09	Ironman de Nice (Dossard 1602) Vitesse Moy : 27,6 Vitesse Max: 55,6 Calories : 6 743 T2 : Bike-to-run = 6mn51	4	4	180	06:16	Ironman de Nice (Dossard 1602) Allure 5,30/km - Vitesse Moy : 10,9 km/h Calories : 3 114	3	3	42,2	03:52	Transitions	00:14	11:33
	Total			6,59	02:32			214,1	07:35			54,67	04:52			01:22	16:22	
		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 : IM honorable ! Amélioration significative de mon temps par rapport à l'année précédente soit pile 1h30 ! Je progresse en Natation (gain 6mn) ainsi qu'en vélo (gain 1h24m) et je reste exactement sur les mêmes bases chronométriques sur la course à pied. Mon résultat au niveau de mon club sportif d'Issy-les-Moulineaux est également positif ; je termine 5ème sur 20 concurrents