

JUILLET 2014

rhinopharyngite

1	2	3	4	5	6
Repos	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos

14 mn renf muscu et gainage

7	8	9	10	11	12
Repos	Repos	Triathlon : Natation 21h20 - 22h18	Repos	Triathlon : Natation 21h25 - 22h25	Enchaînement Triathlon : Vélo
Repos	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos

14 mn renf muscu et gainage	36 mn renf muscu et gainage Montée escaliers Elg 11ème (1'28 / 1'37) 25 mn d'éirements après séance	11 mn renf muscu et gainage Montée escaliers Elg 11ème (1'41 / 1'37)	11 mn renf muscu et gainage Montée escaliers Elg 11ème (1'37 / 1'47) 25 mn d'éirements après séance	12 mn renf muscu et gainage Montée escaliers Elg 11ème (1'42)	32 mn renf muscu et gainage 29 mn d'éirements après séance

	Seances	Tps	Kms
Running	4	3h34	42.5
Natation	2	1h58	5.1
Vélo	1	3h29	55.9
P.P.G	3	2h08	
Etreiments	4	1h46	
			12h55

27 mn d'éirements après séance

14	15	16	17	18	19
Enchaînement Triathlon : Vélo	Repos	Triathlon : Natation 21h15 - 22h18	Repos	Repos	Enchaînement Triathlon : Vélo
Repos	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos

Kms : 80,6 - 3h10	Kms : 3,5 - 16mn	Kms : 2,7 - 1h03	Kms : 12,8 - 1h01	Kms : 7,3 - 36mn	Kms : 19,8 - 1h38

	Seances	Tps	Kms
Running	4	3h31	43.4
Natation	1	1h03	2.7
Vélo	2	8h16	159
P.P.G	3	2h24	
Etreiments	4	1h45	
			14h59

28 mn d'éirements après séance

21	22	23	24	25	26
Repos	Repos	Triathlon : Natation 21h15 - 22h20	Repos	Repos	Duathlon : Vélo
Repos	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos

07 mn renf muscu et gainage	37 mn renf muscu et gainage Montée escaliers Elg 11ème (1'31 / 1'21) 25 mn d'éirements après séance	08 mn renf muscu et gainage	09 mn renf muscu et gainage	13 mn renf muscu et gainage	14 mn renf muscu et gainage

	Seances	Tps	Kms
Running	2	1h31	19.6
Natation	1	1h05	2.9
Vélo	2	2h10	33.5
P.P.G	3	1h35	
Etreiments	1	25mn	
			06h46

07 mn renf muscu et gainage

28	29	30	31	31	31
CAP	Alpe Huez : Natation	CAP	Triathlon CD : Natation Départ à 14h	Triathlon CD : Vélo	Triathlon CD : CAP
Repos	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos

Kms : 3,7 - 41mn	Kms : 1,5 - 40mn Kms : 9 - 50mn	Kms : 15 - 1h10	Kms : 1,3 - 23mn Kms : 30 - 1h43 Kms : 7,5 - 32mn	Vélo : 01:43:34 Vitesse Moy : 18,4 Cadence Moy : 72 Vitesse Maxi : 48,7 Cadence Maxi : 114 Alt + : 3 899 Alt - : 502 Temp : 25°	Vélo : 01:22:32 Vitesse Moy : 10,8 Cadence Moy : 66 Vitesse Maxi : 34,6 Cadence Maxi : 111 Alt + : 3 550 Alt - : 52 Temp : 25°

	Seances	Tps	Kms
Running	3,5	3h13	35,2
Natation	2	1h03	2,8
Vélo	1	1h43	30
P.P.G	2	1h27	
Etreiments	1	15mn	
			07h41

07 mn renf muscu et gainage