

Semaine 27 du Lundi 29 au Dimanche 5 JUILLET 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 Journee
Lundi	Repos	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Repos	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Repos	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5					00:00
Mardi	Repos	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Repos	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Repos	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5					00:00
Mercredi	Repos	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Repos	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Repos	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5					00:00
Jeudi	Repos	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Repos	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Repos	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5					00:00
Vendredi -	Repos	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Repos	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Repos	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5					00:00
Samedi -	Repos	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Repos	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Repos	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5					00:00
Dimanche	Repos	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Repos	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Footing de récupération : (3 grand tour Parc Lenglen) FCM : 139 - FC Maxi. 152 Allure 5,06/km - Vitesse Moy : 11,8 km/h Calories : 488 VO2 Max 59	3	3	7,65	00:39	Etirements	00:17	00:56
Total				0,00	00:00				0	00:00				7,65	00:39		00:17	00:56
	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 : Phase de récupération avec une sortie allégée en CAP

Semaine 28 du Lundi 6 au Dimanche 12 JUILLET 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 Journee
Lundi		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			SEUIL : 3x 7mn (x6 grand tour Parc Lenglen) récupération 215 entre les séquences FCM : 155 - FC Maxi. 183 Allure 4,39/km - Vitesse Moy : 12,9 km/h Calories : 882 VO2 Max 59	3	4	13,02	01:00	Gainage & Etirements	00:38	01:38
Mardi	Piscine (bassin de 25 m) <i>(Calories 525 ; Mouv. Long 13 ; Allure 1:53/100m ; Swoff 41)</i> Temps Nage = 46mn Echauff : 250m Dos/Crawl - 125m Crawl - 250m Brasse/Crawl - 150m Crawl S1 : 300m Crawl Pull - touché épaule S2 : 200m Crawl Pull Plaquettes S3 : 200m Crawl Plaquettes lever de coude lors du retour aérien S4 : 3x100m Pull cheville / Pull genoux / Pull cuisse S5 : 50m (25m vite / 25m souple) - 100m (50m vite / 50m souple) - 50m (25m vite / 25m souple) S6 : 300m souple Crawl / Dos en alternance (5 mvts) S7 : 100m Crawl Récup : 100m souple Brasse	3	3	2,475	01:11		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Gainage	00:06	01:17
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			SEUIL : 3x 3mn / 2x 6mn / 9mn - (R= 2°) (x7 grand tour Parc Lenglen) Echauff : 30mn FCM : 157 - FC Maxi. 183 Allure 4,16/km - Vitesse Moy : 14 km/h Calories : 965 VO2 Max 59	4	4	15,4	01:05	Etirements	00:18	01:23
Vendredi -	Piscine (bassin de 25 m) (Calories 736 ;Mouv.Long 13 ;Allure 2:03/100m ;Swolf 44) Temps Nage = 1h06 Echauff : 750m au choix (300m Crawl Pull - 200m Brasse - 250m Crawl Pull) S1 : 400m 4 Nages par 100m S2 : 300m Crawl (75m moyen / 25m progressif) S3 : 4x 200m (1- Crawl Pull Plaquettes 1- 4 Nages Jbes) S4 : 8x 100m (25m Crawl/75m Dos - 25m Crawl/75m Brasse - 25m Crawl/75m Crawl - 100m 4 Nages - 50m Crawl/50m Dos - 50m Crawl/50m Brasse - 50m Crawl/50m Crawl - 100m 4 Nages)	3	4	3,05	01:19	VTC Courbevoie 26'42 - 9,95km - 22,4 km/h - Cal 301C 27'11 - 9,98km - 22 km/h - Cal 320C	3	3	19,93	00:53	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Gainage	00:05	02:17	
Samedi -	Piscine (bassin de 25 m) (Calories 538 ;Mouv.Long 13 ;Allure 1:56/100m ;Swolf 42) Temps Nage = 48mn Echauff : 400m Crawl Pull 3/5 Tps S1 : 600m (125m Crawl 3 tps / 25m Dos - 125m Crawl 5 tps / 25m Brasse) x2 S2 : 16x 50m (1- Crawl - 1- Crawl/Dos - 1- Polo/Crawl - 1- Brasse/Crawl) S3 : 400m Crawl Pull 100m récup Brasse S4 : 100m 4 Nages + 100m Crawl Pull BN	3	4	2,5	01:00	Vallée de Chevreuse (Le Mesnil) - Groupe 2+ Vitesse Moy : 28,1 - Vitesse Maxi. : 60,5 RC Moy : 134 - RC Max. : 180 Calories : 2 010	3	4	101,2	03:35	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Gainage	00:05	04:41	
Dimanche	La piscine Sevestre sera fermée pour vacances	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Vallée de Chevreuse (Les Molières) Vitesse Moy : 26,9 - Vitesse Maxi. : 56,9 RC Moy : 129 - RC Max : 171 Calories : 1 456	3	4	74,68	02:46	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Gainage	00:05	02:51	
Total				8,03	03:30				195,9	07:16				28,42	02:06		01:23	14:16
	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 : reprise difficile avec une sortie vélo costaud (avec séries de côtes) - mise au repos tendon d'achille (inflammation) et petites douleurs au mollet droit après sortie vélo samedi.

Semaine 29 du Lundi 13 au Dimanche 19 JUILLET 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	La piscine Sevestre sera fermée pour vacances	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
Mardi	La piscine Sevestre sera fermée pour vacances	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Vallée de Chevreuse - Montfort-l'Amaury Vitesse Moy : 26,6 Vitesse Maxi : 58,2 RC Moy : 129 RC Max. : 167 Calories : 2 790	3	4	142,8	05:21		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Gainage	00:05	05:26
Mercredi	La piscine Sevestre sera fermée pour vacances	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Footing blessure tendon d'achille : (2 grand tour Parc Lenglen) FCM : 152 - FC Maxi. 161 Allure 4,43/km - Vitesse Moy : 12.7 km/h Calories : 472 VO2 Max 59	2	3	6,7	00:31	Etirements	00:11	00:42
Jeudi	La piscine Sevestre sera fermée pour vacances	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
Vendredi -	La piscine Sevestre sera fermée pour vacances	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 -	Piscine (bassin de 25 m) (Calories 692 ;Mouv.Long 13 ;Allure 1:51/100m ;Swolf 40) Temps Nage = 56mn Nouvelle piscine Feng Shui au Fort d'Issy Echauff : 300m Crawl/Brasse - 300m Crawl Pull S1 : 900m Pull Plaquettes 100m souple Brasse S2 : 4x 200m 4 Nages (3) NC - 1) Jbes) 100m souple Brasse S3 : 6x 50 m Crawl respi décroissant Récup : 100m souple Brasse	3	3	2,9	01:06	Valée de Chevreuse (Bullion) - Groupe 2+ Vitesse Moy : 27,4 - Vitesse Maxi. : 59,2 RC Moy : 130 - RC Max : 180 Calories : 1 884	3	4	102,8	03:44		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				Gainage	00:06	04:56	
Dimanche		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Paris - Chartres - Rambouillet - Paris Vitesse Moy : 26,9 - Vitesse Maxi. : 58,1 RC Moy : 130 - RC Max : 173 Calories : 3 644	3	4	185,3	06:52		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5						06:52	
Total				2,90	01:06				430,9	15:59						6,7	00:31		00:28	18:04
	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 : 2 très belles sorties vélo en puissance, de bonne augure pour Vichy et natation dans la nouvelle piscine Feng Shui.
Repos en CAP pour mon tendon d'achille

Semaine 30 du Lundi 20 au Dimanche 26 JUILLET 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	I1									1	I1					00:00		
		2	I3									2	I3							
		3	I3									3	I3							
		4	I4									4	I4							
		5	I5									5	I5							
Mardi	Piscine (bassin de 25 m) (Calories 645 ;Mouv.Long 13 ;Allure 1:55/100m ;Swolf 42) Temps Nage = 56mn Echauff : 400m Crawl Pull 3/5/3/7 Tps S1 : 3x 100m (75m Crawl/25m Dos - 75m Crawl/25m Brasse - 75m Crawl/25m Crawl) S2 : 8x 50m Crawl (10m/12.5m/15m/20m sous l'eau) S3 : 600m Pull Plaquettes (50m Dos/100m Crawl - 25m Brasse/50m Crawl - 25m Brasse/50m Crawl) S4 : 8x 50m (1- Crawl 3/5/7/9 /2- 1/Nage) S5 : 300m 4 Nages Jbes S6 : 3x 100m (1- Crawl / 1) 4 Nages) Récup : 50m souple Brasse	3	3	2,75	01:17		1	I1						01:17						
							2	I3							2	I3				
							3	I3							3	I3				
							4	I4							4	I4				
							5	I5							5	I5				
Mercredi		1	I1									1	I1			Gainage	00:05	00:05		
		2	I3									2	I3							
		3	I3									3	I3							
		4	I4									4	I4							
		5	I5									5	I5							
Jeudi	Natation Plage de Nauzan - Mer mouvementée Bcp de vagues (Calories 436)	3	3	2,191	00:50		1	I1					1	I1			00:50			
							2	I3					2	I3						
							3	I3					3	I3						
							4	I4					4	I4						
							5	I5					5	I5						
Vendredi -	Natation Plage de Nauzan - Mer mouvementée Bcp de vagues (Calories 128)	2	2	0,642	00:14	VTC Saint-Palais - Ronce-les-Bains Vitesse Moy : 25,6 Calories : 1 514	3	3	66,3	02:35	Transition CAP (Saint-Palais - Pontailiac) Allure 4,18/km - Vitesse Moy : km/h Calories : 552	4	4	8,03	00:34	Gainage & Etirements	00:20	03:44		
Samedi -	Natation Plage de Nauzan - Mer mouvementée Bcp de vagues (Calories 496)	3	3	2,481	00:54		1	I1			Sortie longue avec Camelback (La Palmyre) Allure 4,59/km - Vitesse Moy : km/h Calories : 1 498	3	3	25,08	02:05	Gainage	00:06	03:05		
							2	I3											2	I3
							3	I3											3	I3
							4	I4											4	I4
							5	I5											5	I5
Dimanche	Natation Plage de Nauzan - Mer mouvementée Bcp de vagues (Calories 393)	3	3	1,962	00:43		1	I1					1	I1			Gainage & Etirements	01:36	02:19	
							2	I3					2	I3						
							3	I3					3	I3						
							4	I4					4	I4						
							5	I5					5	I5						
Total				10,03	03:59				66,3	02:35				33,11	02:39		02:07	11:21		
	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 31 du Lundi 27 JUILLET au Dimanche 2 AOUT 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 Journee
Lundi		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			VTC Saint-Palais - Ronce-les-Bains Vitesse Moy : 25.2 Calories : 1 413	3	3	66,3	02:35		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5					02:35
Mardi	Natation Plage de Nauzan - Mer mouvementée Bcp de vagues <i>(Calories 385)</i>	3	3	1,933	00:44		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			CAP Endurance (Saint-Palais - St Georges-de-Didonne) Allure 4,33/km - Vitesse Moy : km/h Calories : 1 818	4	4	26,17	01:59			02:43
Mercredi	Natation Plage de Nauzan - Mer mouvementée Bcp de vagues <i>(Calories 306)</i>	3	3	1,532	00:34		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			CAP Semi-Marathon (Saint-Palais - St Georges-de-Didonne) Allure 4,30/km - Vitesse Moy : km/h Calories : 1 425	4	4	21,25	01:35			02:09
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					00:00
Vendredi -		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Vallée de Chevreuse (AUFFARGIS) Vitesse Moy : Vitesse Maxi : RC Moy : RC Max : Calories : 1 995	3	3	99,39	03:38		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Gainage	00:06	03:44
Samedi -		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			CAP Endurance (Biarritz) Allure 4,37/km - Vitesse Moy : km/h Calories : 633	4	4	10,02	00:46			00:46
Dimanche	Natation Plage de Biarritz <i>(Calories 614)</i>	3	3	3,03	00:57		1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5				1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			Etirements	00:24	01:21
Total				6,50	02:16				165,7	06:14				57,44	04:20		00:30	13:22
	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 :