

AOUT 2014

1	2	3
Retour en voiture de l'Alpe d'Huez	Séance de Sauna 4x 15mn Récupération / générer l'élimination des toxines accumulées	Repos

Enchaînement

4	5	6	7	8	9	10
					Triathlon : Vélo	
					CAP	CAP
Repos	Repos	Repos	Repos	Repos	Sortie Longue : Foncier (Saclay, Gil s/Yvette, Chevreuse, Dampierre, Senlis, Cernay-la-Ville, Auffargis, Penry en Yvelines, Essarts le Roi, Dampierre, Magny en Hameaux, Jouy-en-Josas) dont côtes de Châteaufort (1 km 8%), de l'Homme Mort (6%) Vitesse Moy : 27,06 Cadence Moy. : 78 Vitesse Maxi. : 51,6 Cadence Maxi. : 147 Alt + : 3 340 Alt - : 3 428 Temp : 23° Vent à 50 km/h	
					Sur terrain vallonné Après transition comme le jour J, allure spécifique (allure cible marathon XXL) 3 grands tours - Parc Suzanne Lenglen	Forêt de Clamart avec le Camelback 10L 4x circuit de 5,5 kms (33/30/30/27) Pluie et orage

12 mn renf muscu et gainage 14 mn renf muscu et gainage 11 mn renf muscu et gainage 13 mn renf muscu et gainage 13 mn renf muscu et gainage 36 mn renf muscu et gainage 57 mn renf muscu et gainage

Montée escaliers Etg 11ème (1'36)

Montée escaliers Etg 11ème (1'34)

28 mn d'étirements après séance

27 mn d'étirements après séance

La distance parcourue est de 1200 km pour une durée de 12h 35min.

On convertit 12h 35min en heures : 12h 35min = 12 + 35/60 h = 12.58333 h.

On calcule la vitesse moyenne en km/h : V = 1200/12.58333 km/h = 95.4 km/h.

	Séances	Tps	Kms
Running	2	2h42	29,6
Vélo	1	3h43	100,6
P.P.G	3	2h36	
Etirements	2	55mn	
		09h56	

11	12	13	14	15	16	17
Triathlon : Natation 12h06 - 12h58		Triathlon : Vélo	CAP	Triathlon : Vélo	CAP	Triathlon : Vélo
Piscine (bassin de 50 m) Courbevoie 2 000m Crawl Pullbuoy en 37 mn (6,45Km/h) - 1mn52 / 100m 300m Brasse 200m Dos	Repos		Sous des trombes d'eau : dur dur !! Echauf : 27mn en endurance fondamentale 3x 3 000 m : 12'47 / 12'17 / 11'37 R=2' Récup 08' à allure lente		Sortie Longue en endurance fondamentale sur terrain varié dans le bois de Boulogne 2x parcours sportif + 2x grande boucle 3x 10mn à 85% VMA	
		Vélizy - Villacoublay Sortie Longue : 5 boucles de 8kms Exo. de vitesse : Moy. 33km/h Vitesse Moy : 27,3 Cadence Moy. : 79 Vitesse Maxi. : 45,0 Cadence Maxi. : 112 Alt + : 1 181 Alt - : 1 289 Temp : 20° Vent très fort		Sortie Longue : Foncier & vitesse (Saclay, Gil s/Yvette, Chevreuse, Dampierre, Senlis, Cernay-la-Ville, Auffargis, Essarts le Roi, Dampierre, Magny en Hameaux, Jouy-en-Josas) dont côtes de Châteaufort (1 km 8%), de l'Homme Mort (6%) Vitesse Moy : 26,7 Cadence Moy. : 77 Vitesse Maxi. : 52,5 Cadence Maxi. : 121 Alt + : 3 140 Alt - : 3 232 Temp : 20° Vent à 60 km/h et froid !!	Décassage et récupération active en vélo	Sortie Longue : Foncier & vitesse (Saclay, Gil s/Yvette, Chevreuse, Dampierre, Senlis, Cernay-la-Ville, Auffargis, Essarts le Roi, Dampierre, Magny en Hameaux, Jouy-en-Josas) dont côtes de Châteaufort (1 km 8%), de l'Homme Mort (6%) Vitesse Moy : 27,5 Cadence Moy. : 82 Vitesse Maxi. : 57 Cadence Maxi. : 128 Alt + : 3 330 Alt - : 3 363 Temp : 20° Vent à 50 km/h et froid

08 mn renf muscu et gainage 11 mn renf muscu et gainage 13 mn renf muscu et gainage 11 mn renf muscu et gainage 09 mn renf muscu et gainage 1h05 renf muscu et gainage 55 mn renf muscu et gainage

22 mn d'étirements après séance

27 mn d'étirements après séance

28 mn d'étirements après séance

32 mn d'étirements après séance

33 mn d'étirements après séance

	Séances	Tps	Kms
Running	2	3h06	36,1
Natation	1	52mn	2,5
Vélo	3	9h55	269,1
P.P.G	4	2h52	
Etirements	5	2h22	
		19h07	

Vacances à ROYAN						
18	19	20	21	22	23	24
CAP	CAP		Natation	Vélo	Natation	Vélo
Echauf : 30mn en endurance fondamentale 4 000 m : 16'08 2x 3 000 m : 11'58 / 11'39 R=2'30 Récup 11' à allure lente	Sur terrain vallonné En allure spécifique (allure cible marathon XXL) 4 grands tours - Parc Suzanne Lenglen	Repos	en eau libre - Plage de Nauzan 100m x26 A/R + 140m	Sortie Longue : Foncier & vitesse (Saint-Augustin, Etaules, Breuillet, Saujon, Semussac, Cozes, Semussac, Saujon, Breuillet, St Augustin, St Palais) Vitesse Moy : 27,7 Cadence Moy. : 75 Vitesse Maxi. : 46,7 Cadence Maxi. : 178 Alt + : 1 490 Alt - : 1 519 Temp : 21° Vent à 60 km/h !!	Reconnaissance du parcours Natation en eau libre - Plage de la Grande Conche Royan	Reconnaissance du parcours Vélo : 2h35 = 81km - soit 31km/h de Moy. Sortie Longue : Foncier & vitesse (Entre Royan et Chenac-Saint-Seurin d'Uzet) Vitesse Moy : 28,1 Cadence Moy. : 80 Vitesse Maxi. : 55,1 Cadence Maxi. : 117 Alt + : 2 913 Alt - : 2 989 Temp : 19° Vent à 60 km/h !!
Vélo de route Issy-> La Défense (12 kms)			Footing en endurance fondamentale St-Palais -Pontailiac	Footing en endurance fondamentale St-Palais -Pontailiac	Reconnaissance du parcours CAP	

10 mn renf muscu et gainage 08 mn renf muscu et gainage 09 mn renf muscu et gainage 09 mn renf muscu et gainage 09 mn renf muscu et gainage 35 mn renf muscu et gainage 1h01 renf muscu et gainage

32 mn d'étirements après séance

25 mn d'étirements après séance

21 mn d'étirements après séance

25 mn d'étirements après séance

37 mn d'étirements après séance

25 mn d'étirements après séance

42 mn d'étirements après séance

20 mn de bain de pied

	Séances	Tps	Kms
Running	4	3h58	46,7
Natation	2	1h32	4,84
Vélo	2	7h10	198
P.P.G	3	2h21	
Etirements	5	2h41	
		17h42	

Vacances à ROYAN						
25	26	27	28	29	30	31
Natation	Vélo	Natation	Vélo	Natation	CAP	Vélo
CAP	CAP	CAP	CAP	CAP		
en eau libre 20°C - Plage de Nauzan Mer agitée avec vagues 100m x20 A/R + 200m	Sortie Longue : Foncier & vitesse (Royan, St Georges-de-Didonne, Meschers-sur-Gironde, Talmont, St Seurin d'Uzet, Mortagne, St-Fort-sur-Gironde, Epargnes, Arces, Semussac, Médis, St-Sulpice-de-Royan) Vitesse Moy : 25,4 Cadence Moy. : 78 Vitesse Maxi. : 50,1 Cadence Maxi. : 114 Alt + : 2 884 Alt - : 2 940 Temp : 23° Vent à 70 km/h !!	en eau libre - Plage de Nauzan 100m x26 A/R + 110m	Sortie Longue : Foncier & vitesse (Médis, Semussac, Arces, Epargnes, Cravans, Rioux, Meursac, Saujon, Médis, St-Sulpice de Royan, Vaux-sur-Mer, St Palais) Vitesse Moy : 26,7 Cadence Moy. : 76 Vitesse Maxi. : 41,5 Cadence Maxi. : 119 Alt + : 1 893 Alt - : 1 926 Temp : 20°	en eau libre - Plage de Nauzan 100m x26 A/R + 100m		Reconnaissance du parcours Vélo Sortie Longue : Foncier & vitesse (Entre Royan et Chenac-Saint-Seurin d'Uzet) Vitesse Moy : 27 Cadence Moy. : 81 Vitesse Maxi. : 47,4 Cadence Maxi. : 110 Alt + : 2 178 Alt - : 2 205 Temp : 23°
Reconnaissance du parcours CAP avec banc de sable : St-Palais -Royan	Après transition comme le jour J, allure spécifique (allure cible semi-marathon) 10 tours x 800m	St-Palais -Pontailiac 22mn en endurance fondamentale puis 3 x5' allure 10kms avec une récup 3' souple entre chaque effort. Récup 7'	Après transition comme le jour J, allure spécifique (allure cible semi-marathon) 10 tours x 800m Récup 7'	Footing en endurance fondamentale St-Palais -Pontailiac	Reconnaissance du parcours CAP avec banc de sable : St-Palais -Royan-St Georges de Didonne Endurance fondamentale dont 2 x10' à 80% FCM avec une récup de 3' entre chaque effort et 2x 6' (=2km).	

10 mn renf muscu et gainage 05 mn renf muscu et gainage 52 mn renf muscu et gainage 06 mn renf muscu et gainage 58 mn renf muscu et gainage 56 mn renf muscu et gainage 56 mn renf muscu et gainage

13 mn d'étirements après séance

33 mn d'étirements après séance

21 mn d'étirements après séance

25 mn de bain de pied

18 mn d'étirements après séance

10 mn de bain de pied

32 mn d'étirements après séance

	Séances	Tps	Kms
Running	6	5h01	67,6
Natation	3	2h26	7,61
Vélo	3	10h12	273,9
P.P.G	4	4h03	
Etirements	7	3h05	
		24h47	