

Mercredi	Piscine (bassin de 50 m) - Courbevoie (Calories 591 ;Allure 1:52/100m) 3 000 m : Crawl Pull Récup : 100m souple Brasse	3	3	3,1	01:00	VTC Courbevoie 27'41 - 10,19km - 22,1 km/h - Cal 310C 25'36 - 9,98km - 23,4 km/h - Cal 312C VTC Paris XVème 10'43 - 3,68 km - 20,6 km/h - Cal 105C 9'59 - 3,72 km - 22,4 km/h - Cal 118C	3	3	27,57	01:13	Petite Transition nocturne CAP (x3 grand tour Parc Lenglen) FCM : 155 - FC Maxi. 173 Allure 4,43/km - Vitesse Moy : 12,7 km/h Calories : 526 VO2 Max 59	3	3	7,56	00:35	Gainage & Etirements	00:18	03:07	23 084 pas / 4 050 Cal. / 46,1 kms
Jeudi		1 2 3 4 5	11 13 13 14 15				1 2 3 4 5	11 13 13 14 15			SEUIL : 12mn / 10mn / 8mn / 6mn / 4mn / 2mn - (R=2) (x8 grand tour Parc Lenglen) sous la pluie Echauff : 35mn FCM : 157 - FC Maxi. 179 Allure 4,30/km - Vitesse Moy : 13,3 km/h Calories : 1 195 VO2 Max 59	3	3	18	01:21	Gainage & Etirements	00:22	01:43	25 767 pas / 3 340 Cal. / 28,1 kms
Vendredi -	Piscine (bassin de 50 m) - Courbevoie (Calories 629 ;Allure 1:53/100m) 3 000 m : Crawl Pull Récup : 100m souple Brasse	3	3	3,1	01:01	VTC Courbevoie 25'52 - 10,21km - 23,7 km/h - Cal 314C 26'52 - 10,09km - 22,5 km/h - Cal 305C	3	3	20,3	00:52		1 2 3 4 5	11 13 13 14 15				01:54	14 139 pas / 3 288 Cal. / 29,2 kms	
Samedi -		1 2 3 4 5	11 13 13 14 15			Vallée de Chevreuse (AUFFARGIS) + 2 tours Villacoublay Vitesse Moy : 27,8 Vitesse Maxi. : 57 RC Moy : 128 RC Max : 168 Calories : 2 065	3	3	112,9	04:03	Transition CAP (x5 grand tour Parc Lenglen) FCM : 159 - FC Maxi. 178 Allure 4,25/km - Vitesse Moy : 13,6 km/h Calories : 695 VO2 Max 59	3	3	10,61	00:46	Gainage	00:06	04:56	14 242 pas / 4 334 Cal. / 125,1 kms
Dimanche		1 2 3 4 5	11 13 13 14 15			Vallée de Chevreuse (AUFFARGIS) Vitesse Moy : 27,5 Vitesse Maxi. : 55,3 RC Moy : 121 RC Max : 164 Calories : 1 655	3	3	95,93	03:29	Sortie longue avec Camelback (Bois de Boulogne) FCM : 143 - FC Maxi. 154 Allure 4,47/km - Vitesse Moy : 12,5 km/h Calories : 1 281 VO2 Max 59	3	3	23,34	01:51	Gainage	00:07	05:28	24 522 pas / 4 447 Cal. / 121 kms
Total				6,20	02:02				355,5	13:27				59,51	04:35		01:04	21:09	
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 choc basée sur des séances quantitatives. Bonnes sensations dans l'ensemble.

Semaine 34 du Lundi 17 au Dimanche 23 AOUT 2015

Poids - →71,5

	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	11 13 13 14 15				1 2 3 4 5	11 13 13 14 15				1 2 3 4 5	11 13 13 14 15					00:00	8 078 pas / 2 182 Cal. / 6,8 kms
Mardi		1 2 3 4 5	11 13 13 14 15				1 2 3 4 5	11 13 13 14 15			Footing de récupération : (4 grand tour Parc Lenglen) FCM : 141 - FC Maxi. 156 Allure 5,01/km - Vitesse Moy : 11,9 km/h Calories : 568 VO2 Max 59	3	3	8,91	00:44	Gainage & Etirements	00:26	01:10	17 671 pas / 2 682 Cal. / 17,5 kms
Mercredi		1 2 3 4 5	11 13 13 14 15			3 tours Villacoublay - vent fort Vitesse Moy : 26,4 Vitesse Maxi. : 48,4 RC Moy : 113 RC Max : 154 Calories : 800	3	3	50,77	01:55		1 2 3 4 5	11 13 13 14 15			Gainage	00:07	02:02	10 587 pas / 2 730 Cal. / 57,6 kms
Jeudi	Piscine (bassin de 50 m) - Courbevoie (Calories 700 ;Allure 1:52/100m) 3 500 m : Crawl Pull Récup : 100m souple Brasse	3	3	3,6	01:07		1 2 3 4 5	11 13 13 14 15				1 2 3 4 5	11 13 13 14 15			Etirements	00:05	01:12	
Vendredi -		1 2 3 4 5	11 13 13 14 15				1 2 3 4 5	11 13 13 14 15			SEUIL : 3x 5mn (x6 grand tour Parc Lenglen) souple 3' entre les séquences Echauff : 25mn FCM : 152 - FC Maxi. 175 Allure 4,33/km - Vitesse Moy : 13,2 km/h Calories : 863 VO2 Max 59	3	3	13,47	01:01	Gainage & Etirements	00:25	01:26	20 076 pas / 2 949 Cal. / 21,7 kms

Samedi -		1	I1			Vallee de Chevreuse (SENLISSÉ)	3	3	80,65	02:56		1	I1			Gainage	00:07	03:03	4 317 pas / 3 377 Cal. / 86,7 kms
		2	I3									2	I3						
		3	I3									3	I3						
		4	I4									4	I4						
		5	I5									5	I5						
Vitesse Moy : 27,4 Vitesse Maxi : 56 RC Moy : 126 RC Max : 170 Calories : 1 525																			
Dimanche		1	I1			VTC Châtillon	3	3	5,33	00:14		1	I1			Gainage	00:10	00:24	
		2	I3									2	I3						
		3	I3									3	I3						
		4	I4									4	I4						
		5	I5									5	I5						
7'27 - 2,56km - 20,6 km/h - Cal 90C 7'04 - 2,77km - 23,5 km/h - Cal 39C																			
Total				3,60 01:07						136,8 05:06				22,38 01:45		01:20 09:19			
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 dans les 3 disciplines

Semaine 35 du Lundi 24 AOUT au Dimanche 30 AOUT 2015

Poids - →

	Natation				Vélo				Course à Pied				Divers / PPG / Kiné / Prise de sang		Tps	Tps Journee				
	sensation	intensité	km	Tps	sensation	intensité	km	Tps	sensation	intensité	km	Tps		Tps	Tps Journee					
Lundi	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	00:54	00:54	7 516 pas / 1 994 Cal. / 6,4 kms				
Mardi	1 2 3 4 5	I1 I3 I3 I4 I5			3	3	19,77	00:52	3	3	11,04	00:51	Gainage & Etirements	00:22	02:05	16 743 pas / 3 290 Cal. / 37,3 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	9 909 pas / 2 224 Cal. / 8,4 kms				
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	9 425 pas / 2 167 Cal. / 8,1 kms				
Vendredi -	Départ Voiture Vichy Retrait dossards, sacs de transition à l'Ironman Expo				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	Past-Party				
Samedi -					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					
Dimanche	Ironman de Vichy (Dossard 603) T1 : Swim-to-bike = 7mn07				4	4	4	01:09	Ironman de Vichy (Dossard 603) Allure 6/km - Vitesse Moy : 10 km/h Calories : 2 928				3	3	42,2	04:13	Transitions	00:09	11:41	
Vitesse Moy : 29,37 Vitesse Maxi : 55 Calories : 6 757						T2 : Bike-to-run = 2mn50														
Total				4,00 01:09						199,8 06:59				53,24 05:05		01:52 15:08				
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 :

Ironman de Vichy difficile en raison de la canicule (38°C) et vent très fort en vélo. 400 abandons et environ 180 personnes ont dû être perfusées à l'arrivée. Difficile de faire un chrono.