

# SEPTEMBRE 2014

1	2	3	4	5	6	7
Repos	<b>Natation</b>  en eau libre - Plage de Nauzan <b>100m x18 A/R + 140m</b>	<b>CAP</b>  Footing en endurance fondamentale avec quelques accélérations <b>St-Palais -Pontallac</b>	Repos	<b>CAP</b>  Footing en endurance fondamentale avec quelques accélérations <b>St-Palais -Vaux s/Mer</b>	<b>Swim / Bike / Run</b>  <b>Triath'Long International de Royan</b>  <b>Chrono : 5h24mn - Classement 139</b>  Swim : 0 :38 :52- Place 207 Transition Swim/Bike : 4 :13  Bike : 2 :58 :34 - Place 289 (-71) <b>Vitesse Moy : 31.07</b> Cadence Moy : 82 Vitesse Maxi : 54.3 Cadence Maxi : 114 Alt + : 2 490 Alt - : 2 467 Temp : 26°  Transition Bike/Run : 3 :25 Run : 1 :39 :35 - Place 66 (+139)	Repos
	Kms : 1,94 -39mn 10 mn renf muscu et gainage	Kms : 7,1 - 38mn 34 mn d'étirements après séance 25 mn de bain de pied		Kms : 5,8 - 28mn 13 mn renf muscu et gainage 31 mn d'étirements après séance	Kms : 1,9 - 39mn Kms : 92 - 2h58 Kms : 21 - 1h39	<b>Domt Triath'Long International de Royan</b>
1h02 de bain de pied	15 mn de bain de pied		20 mn de bain de pied			

Conférence de Presse des athlètes Elites avec les médias

	Séances	Tps	Kms
Running	3	2h45	33,9
Natation	2	1h18	3,84
Vélo	1	2h58	92,2
P.P.G	1	23mn	
Etirements	2	1h05	
		<b>08h29</b>	

8	9	10	11	12	13	14
Repos						

15	16	17	18	19	20	21
Repos	<b>CAP</b>  Echauf : 27mn en endurance fondamentale  <b>4x 1 000 m</b> : R=1'10 3'45 16 km/h 3'38 16,51 km/h 3'34 16,82 km/h  Récup 11' à allure lente	<b>Vélo de route</b> <b>Issy-&gt; La Défense (12 kms)</b>	<b>Randonnée - Les Calanques de Cassis</b> <b>Le dénivelé à la montée est de 400 à 700 mètres par jour. 6 heures de marche par jour</b>			
	Kms : 9,62 - 53mn 10 mn renf muscu et gainage 23 mn d'étirements après séance	Kms : 24 - 59mn 09 mn renf muscu et gainage				
07 mn renf muscu et gainage						

	Séances	Tps	Kms
Running	1	53mn	9,62
Vélo	1	59mn	24
P.P.G	1	26mn	
Etirements	1	23mn	
		<b>02h41</b>	

22	23	24	25	26	27	28
Repos	<b>Angine et mal de gorge</b>  Repos	Vélo tranquille	<b>Test d'Effort</b> <b>- Institut Cœur Effort Santé -</b>	Repos	<b>Triathlon : Vélo</b>  <b>Groupe 2</b> <b>Exo. de Relais (par 5) 35 km/h</b> Vallée de Chevreuse dont côtes La Madelaine (14%), de l'Homme Mort  Vitesse Moy : 25,6 Cadence Moy : 78 Vitesse Maxi : 57,3 Cadence Maxi : 117 RC Moy : 114 RC Maxi : 181 Calories : 1 459 Alt + : 649 Alt - : 664 Temp : 23°	<b>CAP</b>  Footing de reprise (x5 grand tour Parc Lengien)  Récup 10'
		Kms : 12 - 1h			Kms : 69,6 - 2h45 09 mn renf muscu et gainage 28 mn d'étirements après séance	Kms : 12,6 - 1h 09 mn renf muscu et gainage 26 mn d'étirements après séance
				09 mn renf muscu et gainage		

	Séances	Tps	Kms
Running	1	1h	12,6
Vélo	1	2h45	69,6
P.P.G	3	2h36	
Etirements	2	54mn	
		<b>07h15</b>	

29	30
Repos	<b>Triathlon : P.P.S</b> <b>20h24 - 21h34</b>  <b>Préparation Physique Spécifique (PPS)</b>  Saut à la corde pendant 10 mn Footing d'échauffement 16 mn  <b>17 minutes de gammes athlétiques</b> -10x Squats suivi de sauts -10x fentes jbe droite suivi accélérations -10x fentes jbe gauche suivi bonds (toulée longue mains impact au sol) -10x pompes suivi 1mn corde à sauter  Footing de récupération 8 mn - 10mn Etirements
	Kms : - 1h10 09 mn renf muscu et gainage
50 mn renf muscu et gainage	