

# OCTOBRE 2014

1	2	3	4
	<b>CAP</b>		<b>Triathlon : Vélo</b> <b>Triathlon : Natation</b> 16h36 - 17h46
Repos	Echauff : 30 mn <b>2 x10' à 90% VMA</b> (2 tours Parc Lenglen) - R=2  Récup 06'	Repos	Echauff : 29 mn <b>9'16 / 8'45 à 90% VMA</b> (2 tours Parc Lenglen) - R=2 <b>4'18 à 90% VMA</b> (1/2 tour Parc Lenglen)  Récup 08'
	Kms : 11,44 - 55mn		<b>Groupes 2</b> <b>Sortie Longue : Foncier &amp; Relais</b> <i>(Meudon, Sèvres, Breteuil, Choisel, Paccouzeuse, Limours en Hurepoix, Fileuse/ Gometz/ Jouy-en-Josas dont côtes des Gardes, de l'Homme Mort...)</i> Vitesse Moy : 25,8 Cadence Moy : 84 Vitesse Maxi : 55,5 Cadence Maxi : 139 RC Moy : 132 RC Maxi : 182 Calories : 1 880 Alt + : 925 Alt - : 939 Temp : 23°  <b>Piscine (bassin de 25 m)</b> <b>Echauffement</b> : 800m 50m Crawl / 50m Dos / 50m Crawl / 50m Brasse <b>S1</b> : 400m 50m Crawl 3Tps / 5Tps / 50m Crawl 3Tps / 7Tps avec Pullbuoy <b>S2</b> : 300m 25m Water Polo / 75m NC <b>S3</b> : 400m Pullbuoy+ Plaquettes (75m Crawl / 25m Dos / 75m Crawl / 25m Brasse) <b>S4</b> : 400m Battements jbes 100m Crawl / 100m Brasse <b>S5</b> : 200m 25m éducatifs / 75m NC Récup : 50m souple Brasse  Kms : 84,7 - 3h14 Kms : 2,55 - 1h10

50 mn renf muscu et gainage      06 mn renf muscu et gainage  
25 mn d'étiements après séance      25 mn d'étiements après séance

	Séances	Tps	Kms
Running	2	1h54	23,3
Natation	1	1h10	2,55
Vélo	1	3h14	84,7
P.P.G	3	1h29	
Etirements	3	1h15	
<b>09h02</b>			

6	7	8	9	10	11	12
	<b>Triathlon : P.P.S</b> 20h24 - 21h35	<b>CAP</b>	<b>Triathlon : Natation</b> 07h - 08h	<b>Triathlon : Natation</b> 07h - 08h	<b>CAP</b>	<b>CAP</b>
Repos			<b>Piscine (bassin de 25 m)</b> S1 : 4x 250m Pullbuoy / 3/5 Tps / Reprise de nage (3 mvt) / 200m Crawl amplitude + 50m battements de jbes S2 : 250m N.C S3 : 4x 250m éducatifs -200m Crawl avec index / 50m Crawl -200m Crawl poings fermés / 50m Crawl -200m Crawl main ouverte / 50m Crawl -Crawl N.C S4 : 200m Crawl Nage rattrapé / 50m Crawl Récup : 50m souple Brasse	<b>Piscine (bassin de 25 m)</b> S1 : 3x 250m Pullbuoy / N.C / Brasse / S2 : 150m Battements de jbes S3 : 3x 250m Plaquettes / Plaquettes+Pullbuoy / Pullbuoy S4 : 100m Crawl S5 : 3x 200m Poings fermés / Index / Balle de tennis Récup : 100m souple Crawl		
	Kms : 6,8 - 1h12	Kms : 11,92 - 1h25	Kms : 2,55 - 1h	Kms : 2,45 - 55mn Kms : 11,1 - 57mn	Kms : 15,2 - 1h19	Kms : 9,6 - 44mn

48 mn renf muscu et gainage      07 mn renf muscu et gainage  
25 mn d'étiements après séance      25 mn d'étiements après séance

	Séances	Tps	Kms
Running	4	5h	54,6
Natation	2	1h55	5
P.P.G	3	2h07	
Etirements	4	1h20	
<b>10h22</b>			

13	14	15	16	17	18	19
	<b>Triathlon : P.P.S</b> 20h24 - 21h40	<b>CAP</b>			<b>Triathlon : Vélo</b>	<b>Paris Bike &amp; Run</b>
Repos	<b>Préparation Physique Spécifique (PPS)</b> 16 mn Footing d'échauffement 5x [100m lent/squat / 100m rapide/squat / 100m lent/squat / 100m rapide]  <b>Exo, Technique &amp; renforcement musculaire :</b> -Squats / fentes jbes / Squats Jumb 5mn - Talons fesses (les ischio-jambiers) -Squats / fentes jbes / Squats Jumb 5mn - alterner cloches pied & foulée -Squats / fentes jbes / Squats Jumb 5mn - alterner cloches pied & foulée -Squats / fentes jbes / Squats Jumb 5mn - montées de genou (muscles flicisseurs de la hanche (psoas, droit antérieur, abdos))  Footing de récupération 12 mn - 15mn d'étiements	Echauff : 26 mn  <b>2 tours Parc Lenglen 2,3 km</b> - 10'01 / 9'33 à 90% VMA - R=2  Récup 08'	<b>Conférence - débat autour du cœur et de la course à pied</b>  <b>Organisé par Xrun</b>	Repos	<b>Sortie Longue : Travail d'allure &amp; de force</b> <i>(Jouy-en-Josas) dont côtes de l'Homme Mort...</i> Vitesse Moy : 22,8 Cadence Moy : 79 Vitesse Maxi : 55,4 Cadence Maxi : 133 RC Moy : 114 RC Maxi : 176 Calories : 1 454 Alt + : 557 Alt - : 595 Temp : 21°	<b>Paris Bike &amp; Run 2014</b>  <b>Chrono : 1h11mn - Classement 136 s/434 équipes</b>  Dont 38'56 sur 10 km (15,41 km/h) et 54' sur 15 km  (Pb adducteur j gauche)
	Kms : 5 - 1h16	Kms : 10,8 - 54mn			Kms : 64,6 - 2h46	Kms : 18 - 1h11mn

1h06 renf muscu et gainage      13 mn renf muscu et gainage  
25 mn d'étiements après séance      25 mn d'étiements après séance

	Séances	Tps	Kms
Running	2	2h12	30,8
Vélo	1	2h46	64,6
P.P.G	3	2h46	
Etirements	2	45mn	
<b>08h29</b>			

20	21	22	23	24	25	26
		<b>Triathlon : Natation</b> 07h - 08h	<b>Triathlon : Natation</b> 07h03 - 08h	<b>Triathlon : Natation</b> 07h - 08h	<b>Triathlon : Vélo</b>	<b>Triathlon : Natation</b> 16h37 - 17h52
Repos	Repos	<b>Piscine (bassin de 25 m)</b> Echauff : 400m 25m Dos / 50m Crawl / 25m Brasse 400m Crawl Pullbuoy 3/5 Tps 6x 50m Crawl progressif de 1 à 3  S1 : 200m 100m battements jbes avec planche / 100m battements jbes 4 Nages S2 : 2x 200m 100m Pullbuoy Plaquettes / 100m 4 Nages S3 : 2x 200m 100m N.C / 100m 4 Nages Récup : 50m souple Brasse	<b>Piscine (bassin de 25 m)</b> Echauff : en retard donc seult 25m Crawl / 25m Dos 300m Crawl Pullbuoy 3/5 Tps 200m [75m Crawl / 25m Brasse] 200m [100m Crawl Pullbuoy / 100m Crawl Pullbuoy 7 Tps]  S1 : 8x 150m [50m batt. jbes / 150m Crawl / 50m batt.jbes / 150m Dos - 50m batt.jbes / 150m Brasse] 4x [50m Dos / 50m Brasse / 50m Crawl] S2 : 4x 50m [12,5m sous l'eau / 75m NC - 12,5m vite / 75m NC] Récup : 100m souple Brasse	<b>Piscine (bassin de 25 m)</b> Echauff : 400m 25m Brasse / 25m Crawl  S1 : 150m battements jbes avec planche S2 : 500m NC (amplitude mvt 5m) S3 : 150m battements jbes avec planche S4 : 400m [25m battements jbes alternés et réguliers, un bras allongé derrière l'oreille, l'autre le long du corps (Superman Crawl)] / 25m battements jbes alternés et réguliers, un bras allongé derrière l'oreille, l'autre le long du corps (Superman Crawl) / 25m battements bras le long du corps / 25m Crawl] S5 : 100m battements jbes avec planche S6 : 100m [25m Crawl 3Tps / 25m Crawl 5Tps / 25m Crawl 3/5 Tps / 25m Crawl] Récup : 50m souple Brasse	<b>Groupes 2 - Pluie</b> <b>Sortie Longue : Travail d'allure &amp; de relais</b> <i>(St Lambert des Bois / Jouy-en-Josas/ Buc / Guyancourt dont côte de l'Homme Mort...)</i> Vitesse Moy : 25,1 Cadence Moy : 81 Vitesse Maxi : 52,8 Cadence Maxi : 126 RC Moy : 120 RC Maxi : 180 Calories : 1 438 Alt + : 623 Alt - : 663 Temp : 17°	<b>Piscine (bassin de 25 m)</b> Echauff : 5x 50 m [Dos/Brasse - Crawl/Brasse - Dos/Crawl] 400m Crawl Pullbuoy 3/5 Tps - 3/7 Tps  S1 : 4x 100m [50m éducatifs / 50m Crawl] S2 : 3x 250m Battements jbes planche / Pull+Plaquettes / N.C S3 : 4x 100m [50m éducatifs / 50m Crawl] S4 : 7x 50m [25m WaterPolo / 25m Crawl] S5 : 6x 50m [12,5m sous l'eau / 37,5m Crawl - 12,5m vite / 37,5m Crawl] Récup : 150m souple Brasse
		Kms : 2,15 - 1h	Kms : 2,25 - 57mn	Kms : 1,85 - 1h	Kms : 67,2 - 2h36	Kms : 3 - 1h15

13 mn renf muscu et gainage      11 mn renf muscu et gainage  
05 mn renf muscu et gainage      07 mn renf muscu et gainage  
06 mn renf muscu et gainage      07 mn renf muscu et gainage  
22 mn d'étiements après séance      22 mn d'étiements après séance

	Séances	Tps	Kms
Natation	4	4h12	9,25
Vélo	1	2h36	67,2
P.P.G	2	2h02	
Etirements	1	22mn	
<b>09h12</b>			

27	28	29	30	31	1	2
		<b>Rhinopharyngite</b>			<b>Triathlon : Vélo</b>	
Repos	Repos	<b>Test VMA ou Vitesse Maximale Aérobie pour déterminer des allures de reprise d'entraînement</b>  Echauff : 26 mn  <b>Test 3 000 m =&gt; 10'42</b> [vitesse moyenne de 16,82 km/h soit 3min 33s par km]  Récup 08'  <b>Résultat VMA = 18 km/h</b>	<b>Sur terrain vallonné</b>  <b>Allure cible marathon XXL</b> 3 grands tours - Parc Suzanne Lenglen	<b>Piscine (bassin de 25 m)</b> Echauff : 400m Crawl Pull reprise de nage 2 (attendre 2 coups de bras avant de placer sa première respiration après la coulée) 300m 3 nages au choix (Dos/ Brasse / Crawl)  S1 : 6x 50m Crawl progressif de 1 à 3 S2 : 6x 100m 1) Crawl 1) 4 Nages 1) BN S3 : 600m éducatifs (tratt et touché cuisse sur 50m / Moulin (câd bras tendus dans et hors de l'eau) sur 50m) [50m éducatifs / 50m Crawl] S4 : 3x 200m Pull plaquettes / Pull / Nage complète S5 : 200m Pull / 100m BN Récup : 50m souple Brasse	<b>Vallée de Chevreuse (Gif s/Yvette, Chevreuse, Dampierre, Serissey, Cormy-la-Ville, Auffargis, Essarts le Roi, Dampierre, St Quentin en Yvelines, Guyancourt, Buc, Jouy-en-Josas) dont côtes du Chateaufort, de l'Homme Mort</b>  Vitesse Moy : 26,2 Cadence Moy : 82 Vitesse Maxi : 53,7 Cadence Maxi : 114 RC Moy : 126 RC Maxi : 177 Calories : 2 016 Alt + : 978 Alt - : 992 Temp : 20°	Repos
		Kms : 8,4 - 45mn	Kms : 8,1 - 43mn	Kms : 3,15 - 1h16	Kms : 93,7 - 3h32	Kms : 1h24 renf muscu et gainage

11 mn renf muscu et gainage      08 mn renf muscu et gainage  
19 mn d'étiements après séance      22 mn d'étiements après séance

	Séances	Tps	Kms
Running	2	1h28	16,5
Natation	1	1h16	3,15
Vélo	1	3h32	93,7
P.P.G	4	3h08	
Etirements	3	1h03	
<b>10h27</b>			