NOVEMBRE 2013

1	2	3
Repos	Plan d'eau Etampes 1 179 calories 2x 15' à 85%FCM	Plan d'eau Etampes 1 262 Calories Deux à Côte du Pratpierre 12%
	Kms : 17,33 - 1h28 1h30 renf muscu et gainage 27 mn d'étirements après séance	Kms : 16,37 - 1h22 1h32 renf muscu et gainage 25 mn d'étirements après séance

33,7 Running
03H02 P.P.G 06h44

4	5	6	7	8	9	10
8-1105 991 Calories 30' fcm 141 - fc de fin 144 6x 1 000 m 3'50 - 3'39 3'43 - 3'39 3'37 - 3'37 Récup 15' Kms : 16,12 - 1h12 1h42 renf muscu et gainage 30 mn d'étirements après séance 30 mn OSTÉOPATHIE	Repos	718 calories 20' fcm 140 - fc de fin 143 35' fcm 152 - fc de fin 156 7' fcm 162 - fc de fin 166 Récup 10' Kms : 15,30 - 1h12 55 mn renf muscu et gainage 32 mn d'étirements après séance	Repos	Repos	Repos	 Semt La Behobia-San Sebastián Temps : 01:19:20 Temps réel : 1h18' 57" Place au général : 742 / 23 637 Place / Nbre catégorie : 221 / 6 767 Vitesse (km/h) : 15,23 - 83'58"/km
	10 mn de gainage		10 mn de gainage	10 mn de gainage		12 mn d'étirements après séance

51,58 Running
03H07 P.P.G 08h04

11	12	13	14	15	16	17
Repos	Repos	Repos	Repos	Triathlon : Natation 21h05 - 22h08 Piscine (bassin de 25 m) 3x (100 m Crawl / 100 m Educatifs / 100 m 4 nages) 2x 50 m Crawl progressif (25 m moyen / 25 m vite) 10 x 100 m (75 m amplitude / 25 m rapide) - R-30" 4x 50 m (25 m ondulation / 25 m battement jambes) 200 m Crawl avec pullboy	Rodage Vélo de compétition Entraînement à l'arrêté puis sur du plat en roulant cool. Exercices de réflex de dé-clipser Sortie Clamant (plat/ Côte/ Descente) Exercice de réparation (feu rouge arrêté à l'arrêter : LABORIEUX!)	Triathlon : Natation Meudon 18h05 - 20h Piscine (bassin de 50 m) Echauffement : 300 m Crawl 800 m (500 m Crawl avec plaquettes/Pullboy / 200 m Crawl avec Pullboy / 100 m Crawl) 2x 400 m (200m Crawl moyen/ 200 m progressif / 200 m Crawl 3 temps / 200 m Crawl 5 temps) - Travail respiratoire 200 m Battements jambes 100 m Crawl surf avec planche (exercice de gainage) 100 m Crawl avec Pullboy aux pieds (en restant droit) 100 m souple - Brasse Vélo de route Issy-> Piscine Meudon (3,9 kms) (23 Rue Charles Infrat, 92190 Meudon)
	07 mn de gainage	07 mn de gainage	07 mn de gainage	Kms : 2,4 - 1h05 11 mn de gainage	Kms : 20 - 2h25 07 mn de gainage	Kms : 2,4 - 1h05 Kms : 7,8 - 32 mn 11 mn de gainage

4,8 Natation
27,8 Vélo
50 mn P.P.G 05h57

18	19	20	21	22	23	24
Repos	Triathlon : Natation 07h - 08h Piscine (bassin de 25 m) Echauffement : 400 m Crawl 2x 100 m (25 m battement de jambes les bras le long du corps / 75 m Crawl amplitude) 400 m Crawl avec pullboy en 3 temps - Travail respiratoire 2x 100 m (50 m battement de jambes les bras le long du corps / 50 m Crawl amplitude) 400 m Crawl avec plaquettes 2x 100 m (25 m battement de jambes les bras le long du corps / 75 m Crawl amplitude) 4x 100 m (50 m Crawl 15 rotations bras Max. avec pullboy / 50 m Crawl) 100 m Crawl Vélo de route Issy-> Piscine Boulogne-Billancourt (2,8 kms)	Triathlon : Natation 21h15 - 22h00 Piscine (bassin de 25 m) Echauffement : 50m Crawl/50m Brasse/50m dos/ 200m Crawl Pullboy / 3x 50m battements bras 3 nages/ (100m Crawl/100m. nages) x 2 / 8 45cm progressif et progressif de 1 à 8 S1: 4x 300m : 1 Crawl Pullboy/Plaquette ampli/ Pull Dips/ plaquette ampli/ NC 5tps S2: (Vitesse sur 15m) x10 S3: 50m Crawl/ 50m Brasse 100 m Crawl	Repos	Repos	Triathlon : Vélo Groupe 3 Vallée de Chevreuse +3C Exercices spécifiques en technique de pédalage 2 chutes à l'arrêté sans gravité	Triathlon : Natation Meudon 18h35 - 19h07 Echauffement : 7,3 kms en 20mn +5°C 15 tours x Hippodrome Longchamp (3,4 kms/tour - Moy. 7mn 20) = 51,1 kms en 1h39 Vitesse Moy : 28,4 Vitesse Max : 38,9 Récup : 7,3 kms en 17mn Piscine (bassin de 50 m) Echauffement : 200 m Crawl m Crawl/Dos/Crawl/Brasse 200 m Crawl Pullboy respiration 3/5 4x 50 m Crawl(25m bien nagé / 25m progressif) Séries : 2x 200 m Pullboy/Plaquettes (75m Crawl/ 25m Dos/ 75m Crawl/ 25m Brasse) 400m Crawl bien nagé 3x 100 m battements jambes (Crawl / 4 nages / Brasse) 2x 200 m Crawl bien nagé 4x 100 m (50m Educatifs/ 50m bien nagé) 4x 50 m (10m/ 15m/ 20m/ 25m) très vite 100 m souple Brasse Vélo de route Issy-> Piscine Meudon (3,9 kms) (23 Rue Charles Infrat, 92190 Meudon)
10 mn de gainage	Kms : 2,3 - 1h Kms : 5,6 - 26 mn	Kms : 2,550 - 1h15 10 mn de gainage	10 mn de gainage	Kms : 2,4 - 1h05 11 mn de gainage	Kms : 69,73 - 3h21 06 mn de gainage	Kms : 3 - 1h22 Kms : 72,5 - 2h43 10 mn de gainage 1h d'étirements après séance

7,86 Natation
147,83 Vélo
46 mn P.P.G 11h53

25	26	27	28	29	30	01-déc
Repos	Triathlon : Natation 07h05 - 08h Piscine (bassin de 25 m) Echauffement : 200 m nage hybride : bras de Dos et battements de Brasse. 100 m battements de jambes / 200 m éducatifs 4 nages 100 m ondulation Séries : 400 m Pullboy en 2/3 temps 400 m avec Plaquettes en 2/3 temps Crawl poings fermés 25 m/ 50 m/ 75 m/ 100 m - R= 5' Crawl poings fermés avec le Pullboy 25 m/ 50 m/ 75 m/ 100 m - R= 5' Crawl bras tendus 25 m/ 50 m/ 75 m/ 100 m - R= 5' 50 m Souple Crawl	Triathlon : Natation 21h13 - 22h00 Piscine (bassin de 25 m) Echauffement : 100 m Dos/ 200 m Crawl deuxième avec Pullboy Séries : 4x 100 m 4 nages : battements de jambes/ Crawl NC/ battements de jambes/ Crawl avec Pullboy 3x 400 m (200 m Brasse avec plaquettes/ 200 m Crawl NC/ 200 m Dos avec plaquettes/ 200 m Crawl NC/ 200 m Crawl avec plaquettes/ 200 m Crawl NC) 3x 200 m (200 m Crawl avec Pullboy 200 m jambes Brasse/ 200 m Crawl avec Pullboy plus rapide que le premier) 4x 25 m Crawl progressif R=15' 100 m Souple Brasse	Repos	Repos	Triathlon : Vélo Groupe 2 Vallée de Chevreuse (GP s'yvette...) +5C Exercices spécifiques de côtes Cadence Moy : 78 Cadence Max : 121 Alt : 872 m Alt : 883 m Vitesse Moy : 24,6 Vitesse Max : 51	Triathlon : Natation Meudon 18h35 - 19h35 36° Cross-country, Dassaull Sports Forêt de Meudon. Temps officiel : 37:07 Place au général : 33 / 136 Place / Nbre catégorie : 11 / 48 Vitesse (km/h) : 13,4 Echauffement : 7,3 kms en 19mn +8°C 04 tours x Hippodrome Longchamp (3,4 kms/tour - Moy. 7mn 20) = 14,4 kms en 30mn Cadence Moy : 73 Cadence Max : 110 Alt : 118 Alt : 127 Vitesse Moy : 25,8 Vitesse Max : 40,8 Récup : 7,4 kms en 18mn Piscine (bassin de 50 m) Echauffement : 300 m (Crawl / Dos) 200 m Crawl resp 3/5 200 m Crawl Pullboy respiration 3/5 50 m battement jambes Brasse / 50 m Brasse Séries : 6x 150 m - 3x (50 m éducatifs Crawl / 100 m N.C) - 3x (50 m Crawl / 100 m Crawl progressif) 100 m souple Brasse Vélo de route Issy-> Piscine Meudon (3,9 kms) (23 Rue Charles Infrat, 92190 Meudon)
	Kms : 2,2 - 55 mn Kms : 5,6 - 22 mn	Kms : 2,7 - 1h17 08 mn de gainage	08 mn de gainage	Kms : 74,6 - 3h01 10 mn de gainage	Kms : 74,6 - 3h01 50 mn de gainage 27 mn d'étirements après séance	Kms : 8,6 - 37 mn07 Kms : 1,8 - 1h Kms : 36,9 - 1h35 10 mn de gainage 20 mn d'étirements après séance

8,6 Running
6,7 Natation
117,1 Vélo
01H26 P.P.G 10h59