

NOVEMBRE 2014

1	2
Triathlon : Vélo	
<p>Valée de Chevreuse (Gil s'Yvette, Chevreuse, Dampierre, Senlisse, Cernay-la-Ville, Auffargis, Esarts le Roi, Dampierre, St Quentin en Yvelines, Guyancourt, Buc, Jouy-en-Josas) dont côtes du Chateaufort, de l'Homme Mort</p> <p>Vitesse Moy : 26,2 Cadence Moy : 82 Vitesse Max : 53,7 Cadence Max : 114 RC Moy : 126 RC Max : 177 Calories : 2 016 Alt + : 978 Alt - : 992 Temp : 20°</p>	Repos
Kms : 93,7 - 3h32	

	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	
10h27			

	3	4	5	6	7	8	9	
	Triathlon : P.P.S 20h24 - 21h40	Triathlon : Natation 07h - 08h	CAP	Triathlon : Natation 07h - 08h	Triathlon : Vélo	CAP		
Repos	<p>Préparation Physique Spécifique (PPS)</p> <p>Footing d'échauffement 10mn</p> <p>30mn d'exo. renforcement musculaire :</p> <p>5x [1mn corde à sauter + 1mn mets de la Brasse + 30s jeu de jés accéléérés / 100m course / 10x montées de genoux rapide / 100m course / 10x Burpees avec pompe / 100m course / 10x Squat / 100m course</p> <p>Récup = 10' en trottoir</p> <p>08mn d'étirements</p>	<p>Piscine (bassin de 25 m)</p> <p>Echauff : 400m (75m Crawl 3/5/3 Tps / 25m Dos) / 200m 4 nages (25m Batt.jbes / 25m Educatifs) - 400m (75m Crawl 5/3/5 Tps / 25m Brasse) - 200m (25m Educatifs / 25m N.C)</p> <p>S1 : 4x 75m (25m Educatifs / 50m Crawl) S2 : 400m (25m Educatifs / 50m NC / 25m Progressif) S3 : 4x 75m (25m Educatifs / 50m Crawl)</p> <p>Récup : 100m souple Brasse</p>	Echauff : 29 mn	<p>Piscine (bassin de 25 m)</p> <p>S1 : 400m Pull+Plaquettes 3/5 Tps S2 : 400m Pull Crawl 5 temps en s'appliquant sur la courbe S3 : 400m Crawl Progressif S4 : 300m (50m battements jambes planche verticale dans l'eau / 50m planche verticale au niveau des jbes) S5 : 4x 25m (12,5m Crawl vite / 12,5m récup.) 10s</p> <p>Récup : 150m souple Brasse</p>	Echauff : 11x50m 4 Nages / Batt.jbes	<p>Sortie Longue : Travail de relais, de vélocité (sans la plaque) position en danseuse dans les montées)</p> <p>Valée de Chevreuse (Gil s'Yvette, Chevreuse, Dampierre, Senlisse, Cernay-la-Ville, St Quentin en Yvelines, Guyancourt, Buc, Jouy-en-Josas) dont côtes du Chateaufort, de l'Homme Mort</p> <p>Vitesse Moy : 25 Cadence Moy : 81 Vitesse Max : 56 Cadence Max : 143 RC Moy : 121 RC Max : 175 Calories : 1 808 Alt + : 883 Alt - : 903 Temp : 16°</p>	Echauff : 28 mn	<p>VMA</p> <p>2 x 10' à 90% VMA à allure Semi-marathon - R=230</p> <p>2,4 km : 9'55 / 9'32</p> <p>Récup 9'</p>
08 mn renf muscu et gainage	Kms : 8 - 1h16	Kms : 2,3 - 1h	Kms : 10,8 - 55mn	Kms : 2,3 - 1h	Kms : 96,5 - 3h24	Kms : 12,4 - 57mn	Kms : 12,4 - 57mn	

	Séances	Tps	Kms
Running	2	1h52	31,2
Natation	2	2h	4,6
Vélo	1	3h24	86,5
P.P.G	2	1h56	
Etirements	3	1h15	
10h26			

	10	11	12	13	14	15	16	
	CAP	CAP	Triathlon CAP	Triathlon : Natation 07h - 08h		Triathlon : Natation 16h35 - 17h55	Triathlon : Vélo	
Repos	<p>VMA</p> <p>Echauff : 28 mn</p> <p>2 x 10' à 90% VMA à allure Semi-marathon - R=230</p> <p>2,4 km : 9'55 / 9'32</p> <p>3 x 230m à 12% côte du Pontpierre en 1'42</p> <p>Récup 9'</p>	<p>VMA</p> <p>Echauff : 29 mn</p> <p>3 x 10' à 90% VMA à allure Semi-marathon - R=230</p> <p>2,4 km : 10'16 / 9'33 / 9'47</p> <p>Récup 9'</p>	<p>Echauff : 20mn + Educatifs</p> <p>4 séries de 4x 500m avec récup + 20' (80% VMA)</p> <p>1'30 entre chaque séries</p> <p>1'50 / 1'51 / 1'52 / 1'42 1'52 / 1'51 / 1'41 / 1'42 1'49 / 1'49 / 1'48 / 1'41 1'45 / 1'48 / 1'36 / 1'35</p> <p>Récup 10' à allure lente</p>	<p>Piscine (bassin de 25 m)</p> <p>Séance de Renforcement</p> <p>Echauff : 500m (75m Crawl 3/5 Tps / 25m Batt.jbes)</p> <p>S1 : 100m éducatifs (bras gauche) / 50m batt.jbes planche verticale dans l'eau 100m éducatifs (bras droit) / 50m batt.jbes planche verticale dans l'eau S2 : 100m éducatifs (nage du chien) / 50m batt.jbes planche verticale dans l'eau 100m éducatifs (WaterPolo en 4 Tps) / 50m batt.jbes planche verticale dans l'eau S3 : 100m éducatifs (bras le long du corps) / 50m batt.jbes planche verticale dans l'eau 100m éducatifs (WaterPolo) / 50m batt.jbes planche verticale dans l'eau S4 : 100m éducatifs (Crawl avec balles de tennis) / 50m batt.jbes planche verticale dans l'eau 100m éducatifs (WaterPolo avec balles de tennis) / 50m batt.jbes planche verticale dans l'eau Récup : 200m souple Brasse / Crawl</p>	Echauff : 29 mn	<p>Piscine (bassin de 25 m)</p> <p>Echauff : 600m Crawl/Dos/Crawl/Brasse/Crawl / 25m jbes / 75m NC</p> <p>S1 : 400m Crawl Pull resp 3/5/7 Tps S2 : 6x 50m Crawl progressif de 1 à 3 S3 : 6x 300m 1-50m éducatifs / 25m NC 2- Pull Plaquettes Crawl 1- 4 Nages jbes 2- NC S4 : 100m Brasse récupération S5 : 6x 50m (15m / 20m / 25m) / Crawl très vite</p> <p>Récup : 100m souple Brasse</p>	Echauff : 600m	<p>Sous la pluie</p> <p>Velizy - Villacoublay</p> <p>Sortie Longue : 4 boucles de 8kms</p> <p>Vitesse Moy : 24,9 Cadence Moy : 84 Vitesse Max : 37,5 Cadence Max : 153 RC Moy : 114 RC Max : 145 Calories : 1 108 Alt + : 259 Alt - : 339 Temp : 12°</p>
Kms : 13,58 - 1h02	Kms : 14,6 - 1h08	Kms : 13,2 - 1h10	Kms : 1,9 - 1h	Kms : 2,1 - 50mn	Kms : 2,1 - 50mn	Kms : 3,6 - 1h20	Kms : 59 - 2h25	

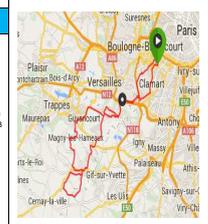
	Séances	Tps	Kms
Running	3	3h20	41,38
Natation	2	2h20	5,5
Vélo	1	2h25	58
P.P.G	3	2h12	
Etirements	4	1h43	
12h00			

	17	18	19	20	21	22	23	
		Triathlon : P.P.S 20h35 - 21h35			Triathlon : Natation 21h - 21h50	Triathlon : Vélo 16h35 - 17h55		
Repos	<p>Préparation Physique Spécifique (PPS)</p> <p>2x [Footing d'échauffement 5mn suivi de 10mn de sauts à la corde]</p> <p>30 mn de renforcement musculaire</p> <p>1' Burpees avec pompe suivi 100m de course / 1' Squat suivi 100m de course / 1' ciseaux suivi 100m de course / 1' fente jbe droite suivi 100 m de course / 1' retour suivi 100m de course / 1' fentes jbe gauche suivi 100 m de course</p> <p>Retour au calme 800 m</p> <p>05mn d'étirements</p>	<p>Ultra-Trail World Tour Awards Ceremony</p> <p>UTWT Movies / Films UTWT</p>	Repos	<p>Piscine (bassin de 25 m)</p> <p>Echauff : 2x50m 4 Nages (Crawl/Dos/Crawl/Brasse)</p> <p>S1 : 400m Crawl Pull resp 3/5/7 Tps S2 : 6x 75m 2- Dos/Brasse Crawl 2- Brasse / Crawl / Brasse 2- Crawl / Dos / Crawl S3 : 200m Crawl Pull S4 : 200m Jbes 2x (50m Jbes Crawl / 50m Jbes Brasse) S5 : 100m Crawl</p> <p>Récup : 50m souple Brasse</p>	Echauff : 2x50m 4 Nages (Crawl/Dos/Crawl/Brasse)	<p>Piscine (bassin de 25 m)</p> <p>Echauff : 400m Crawl/Dos/Crawl/Brasse</p> <p>S1 : 3x (50m Educatifs / 75m NC) S2 : 500m Crawl Pull S3 : 6x (Pull Plaquettes 25m Dos) / 50m Crawl / 25m Brasse S4 : 200m Jbes 2x (50m Jbes Crawl / 50m Jbes Brasse) S5 : 100m Crawl</p> <p>Récup : 50m souple Brasse</p>	Echauff : 400m Crawl/Dos/Crawl/Brasse	<p>Enchaînement</p> <p>Sortie Longue : Travail de vélocité (renforcement)</p> <p>(Meudon, Velizy, Chevreuse, Millon, St Quentin en Yvelines, Guyancourt, Buc, Jouy-en-Josas) dont côtes du Chateaufort, de l'Homme Mort</p> <p>Compteur en panne (Pile)</p> <p>Vitesse Moy : 24,1 Cadence Moy : 71 Vitesse Max : 54 Temp : 11°</p>
08 mn renf muscu et gainage	Kms : 7,3 - 1h	Kms : 2,1 - 50mn	Kms : 1,9 - 1h	Kms : 2,1 - 50mn	Kms : 2,1 - 50mn	Kms : 2,475 - 1h	Kms : 59 - 2h25	



	Séances	Tps	Kms
Natation	2	1h50	4,575
Vélo	1	3h19	80,57
P.P.G	2	2h05	7,3
Etirements	1	25mn	
07h39			

	24	25	26	27	28	29	30
		Triathlon : P.P.S 20h35 - 21h35		Triathlon : Natation 07h - 08h	Triathlon : Natation 07h - 08h	Triathlon : Vélo	Triathlon : Vélo
Repos	<p>Préparation Physique Spécifique (PPS)</p> <p>20 mn d'échauffement - 3,2 kms</p> <p>20 mn de renforcement musculaire</p> <p>10mn (30' Squat statique / 10 Squat dynamique / 30' Squat statique / 10 Squat jumb / 10 Burpees and jumb)</p> <p>5mn de récupération</p> <p>10mn (30' Fentes droites / 10 Squat dynamique / 30' Fentes gauches / 10 Squat jumb / 10 Burpees jumb avec pompe)</p> <p>5mn de récupération</p> <p>10mn d'étirements</p>	Repos	<p>Piscine (bassin de 25 m)</p> <p>Echauff : 400m Crawl 3/5 Tps</p> <p>S1 : 4x 100m jbes planche 4 Nages S2 : 400m (25m Crawl éducatif planche entre les cuisses / 25m batt.jbes planche) S3 : 200m Crawl Plaquettes S4 : 200m Crawl Pull S5 : 200m Crawl BR S6 : 250m (12,5m rapide sans resp / 12,5m Crawl souple)</p> <p>Récup : 100m souple Brasse</p>	<p>Piscine (bassin de 25 m)</p> <p>Echauff : 100m Crawl / 100m Jbes Brasse / 100m Brasse / 100m Jbes Crawl / 100m 4 Nages / 100m Jbes Crawl</p> <p>S1 : 400m Crawl Pull Plaquettes S2 : 200m Crawl Educatifs poings fermés S3 : 400m Crawl Pull Plaquettes S4 : 200m Crawl Educatifs poings fermés S5 : 6x 50m (12,5m Crawl rapide sans resp / 12,5m Crawl souple) S6 : 2x 50m (12,5m Crawl rapide sans resp / 12,5m Crawl souple)</p> <p>Récup 100m Brasse</p>	Echauff : 100m Crawl / 100m Jbes Brasse / 100m Brasse / 100m Jbes Crawl / 100m 4 Nages / 100m Jbes Crawl	<p>Sortie Longue : Puissance en côtes (renforcement)</p> <p>Toutes les côtes en danseuse milieu de cascade. Récup sur le plat.</p> <p>Compteur en panne (Pile)</p> <p>Vitesse Moy : 29,9 Cadence Moy : 113 Vitesse Max : 46,6 Cadence Max : 148 RC Moy : 104 RC Max : 148 Calories : 1 163 Alt + : 342 Alt - : 349 Temp : 7°</p>	<p>Velizy - Villacoublay</p> <p>Sortie Longue : 4 boucles de 8kms</p> <p>Vitesse Moy : 23,6 Cadence Moy : 79 Vitesse Max : 45,6 Cadence Max : 113 RC Moy : 104 RC Max : 148 Calories : 1 163 Alt + : 342 Alt - : 349 Temp : 7°</p> <p>L'hiver est arrivé...</p>
10 mn renf muscu et gainage	Kms : 5,4 - 1h	Kms : 2,15 - 55mn	Kms : 2,15 - 55mn	Kms : 2,55 - 55mn	Kms : 81,6 - 3h40	Kms : 81,6 - 3h40	Kms : 58,5 - 2h25



	Séances	Tps	Kms
Natation	2	1h50	4,575
Vélo	2	6h05	140,1
P.P.G	3	1h52	5,4
Etirements	2	52mn	
10h39			