

FÉVRIER 2014

3	4	5	6	7	8	9
CAP	Triathlon : P.P.S 20h25 - 21h48		CAP		Triathlon : CAP - Sortie Longue 9h14- 11h13	Triathlon : Vélo
		Triathlon : Natation 21h10 - 22h10			Triathlon : Natation Meudon 16h25 - 17h00	
Changements de rythme Echauffement 17 mn 1h avec au centre : 1' vite/ 5' souple/1' vite/ 4' souple/1' vite/ 3' souple/1' vite/ 2' souple/1' vite/ 1' souple/1' vite/ 1' souple/ 1' vite/ 2' souple/ 3' vite/ 3' souple/1' vite/ 4' souple/1' vite/ 5' souple Sur les séquences "vite" viser l'allure 10 kms Récup 3'	Préparation Physique Spécifique (PPS) Footing d'échauffement 26 mn 30 minutes d'éducatifs athlétiques : 3mn chaise "romaine" / 100m sauts squat avant / 100m talons fesses / 3mn Squat / 100m montée de genou / 100m sauts squat avant 2mn chaise "romaine" / 100m sauts squat avant / 100m talons fesses / 2mn Squat / 100m montée de genou / 100m sauts squat avant 1mn chaise "romaine" / 100m sauts squat avant / 100m talons fesses / 1mn Squat / 100m montée de genou / 100m sauts squat avant Retour au calme 800 m Travail de musculation classique : 15 mn - Gainage (la planche 4x 1' / 3x 30") - Etirements Récup : 7'		Foncier / Changements de rythme Echauffement 20 mn 1h avec au centre 2 séries : 5' allure 10 kms/ 1' souple/4' allure 10 kms/ 1' souple/3' allure 10 kms/ 1' souple/2' allure 10 kms/ 1' souple/1' allure 10 kms/ 1' souple/1' allure 10 kms/ 1' souple/ 2' allure 10 kms/ 1' souple/ 3' allure 10 kms/1' souple/ 4' allure 10 kms Récup 9'		Sortie Longue : Foncier Endurance sur terrain varié type trail dans le bois Meudon / Clamart Récup marche à pied pour aller piscine Meudon	Vent 70 km/h avec rafales (intensité effort dur) Echauffement : 7,2 kms en 20mn +10° C Travail de Vélocité 15 tours x Hippodrome Longchamp - kms - 1h59 53 Vitesse Moy : 25,9 Cadence Moy. : 72 Vitesse Maxi. : 36,4 Cadence Maxi. : 105 Récup : 14,6 kms en 40mn
		Piscine (bassin de 25 m)			Piscine (bassin de 50 m)	
		Echauffement : 100 m Crawl (1- Educatifs - 2- NC - 3- Jambes - 4- Pull Boy - 5- NC)			Echauffement : 18 x 50m Crawl (nage avec combinaison)	
		100 m 4 nages (1- Educatifs - 2- NC - 3- Jambes - 4- Pull Boy - 5- NC)			Essaiage combinaisons MAKO	
		Séries : 3x 400 m Crawl avec le Pullboy				
		100 m Brasse souple				
		Petites douleurs à la Clavicule				
Kms : 12,8 - 1h	Kms : 9,6 - 1h22	Kms : 2,3 - 1h	Kms : 13,6 - 1h02		Kms : 18,3 - 1h58	Kms : 74,8 - 2h59

1h02 renf muscu et gainage	14 mn renf muscu et gainage	12 mn renf muscu et gainage	15 mn renf muscu et gainage	18 mn renf muscu et gainage		1h25 renf muscu et gainage
23 mn d'étirements après séance	17 mn d'étirements après séance		37 mn d'étirements après séance			22 mn d'étirements après séance

	Séances	Tps	Kms
Running	3	4h	44,7
Natation	1,5	1h35	3,2
Vélo	1	2h59	74,8
P.P.G	5	4h26	
P.P.S	1	1h22	9,6
Etirements	5	2h11	
		16h33	

10	11	12	13	14	15	16
CAP Côtes 7/8%	Triathlon : P.P.S 20h27 - 21h40		CAP		Triathlon : Vélo	Triathlon : Vélo
		Triathlon : Natation 21h10 - 22h25		Triathlon : Natation 21h25 - 22h25	CAP	
Travail Anaérobie Echauffement 22 mn - Récup 3' (MID) : 15x 40"- 120 m Côte Rue du Quatre Septembre R=105 42" - 40" - 38" 42" - 39" - 37" 40" - 38" - 37" 40" - 38" - 37" 40" - 38" - 36" Récup 10'	Préparation Physique Spécifique (PPS) Footing d'échauffement 20 mn 35 minutes de gammes athlétiques Travail de musculation classique : 15 mn - Gainage (la planche x5) - Etirements	Piscine (bassin de 25 m) Echauffement : [200m Crawl / 200m (50m Dos/50m Brasse) / 200m jambes 4 nages] x2 S1 : 3x 100m Crawl progressif - R=15" S2 : 10x 50m Crawl avec Pullboy en 55" - R=20" S3 : 200m Brasse souple S4 : 10x 50m Crawl avec Pullboy en 55" - R=20" S5 : 100m Brasse souple Petites douleurs à la Clavicule	VMA Echauffement 20 mn Séries : 3x 10 mn R=2' Récup 10'	Piscine (bassin de 25 m) Echauffement : 500m = [200m Crawl / 50m Dos / 200m Crawl / 50m Brasse] S1 : 500m = Crawl 3tps/5tps/3tps avec Pullboy S2 : 500m = 50m Ondulation jambes / 50m Brasse S3 : 500m = Crawl avec Pullboy S4 : 300m = Crawl (25m vite / 75m amplitude)- R=15" Petites douleurs à la Clavicule	Vallée de Chevreuse (Gometz la Ville, Frileuse, Limours en Hurepoix, Gil s/Vette, Chateaufort, Chevreuse...) Dont côtes de la Vacheresse (7%), de l'homme mort (6%), de Chateaufort (8%) ... Vent à 70km/h (intensité effort dur) Sensation bonne Vitesse Moy : 23,8 Cadence Moy : 71 Vitesse Maxi. : 48,4 Cadence Maxi. : 113 Alt + : 2 756 m Alt - : 2 799 m Alt Maxi. : 932 Portion à 46km/h sur plat	Vallée de Chevreuse (Gometz la Ville, Frileuse, Limours en Hurepoix, Gil s/Vette, Cernay-la-ville, Auffargis, Rambouillet...) Dont côtes de la Vacheresse (7%), de l'homme mort (6%), des 17 tournants (8%)... Vent à 50km/h (intensité effort dur) Sensation bonne Vitesse Moy : 24,8 Cadence Moy : 70 Vitesse Maxi. : 50,5 Cadence Maxi. : 107 Alt + : 3 117 m Alt - : 3 159 m Alt Maxi. : 617 Crevaison à Auffargis
					Transition : 20 mn	
					Endurance	
					Echauffement 7 mn	
					3 tours Suzanne Lenglen : 30 mn - 6.63 km	
					Récup 8'	
Kms : 10,3 - 1h	Kms : 5,7 - 1h10	Kms : 2,8 - 1h15	Kms : 14,3 - 1h05	Kms : 2,3 - 1h	Kms : 79,1 - 3h19	Kms : 108 - 4h20

48 mn renf muscu et gainage	16 mn renf muscu et gainage	16 mn renf muscu et gainage	1h18 renf muscu et gainage	16 mn renf muscu et gainage		44 mn renf muscu et gainage
24 mn d'étirements après séance			29 mn d'étirements après séance	40 mn marche à pied		24 mn d'étirements après séance

	Séances	Tps	Kms
Running	3	3h30	35,03
Natation	2	2h15	5,1
Vélo	2	7h39	187,1
P.P.G	7	4h48	
P.P.S	1	1h10	5,7
Etirements	4	1h48	
		21h10	

17	18	19	20	21	22	23
Triathlon : CAP 19h - 20h	Triathlon : P.P.S 20h24 - 21h45		CAP		Triathlon : Home Trainer	Triathlon : Vélo
		Triathlon : Natation 21h17 - 22h17		Triathlon : Natation 21h30 - 22h25		
Travail de Fractionné Echauffement 10 mn 4 Séries : 3x 400 m (80% - 90% - 100% - R=30" et entre séries R=130"- Série 1 = 137 - 130 - 127 Série 2 = 130 - 127 - 123 Série 3 = 127 - 125 - 120 Série 4 = 127 - 124 - 118 Récup 12' 10' étirements	Préparation Physique Spécifique (PPS) Footing d'échauffement 15 mn 20 minutes de gammes athlétiques -3x 60m montée de genou -3x 60m alternance talons fesses / montée de genou -3x 100m en course progressivement accélérée (sans écraser le pied) Travail de musculation classique : 30 mn - 20mn Gainage -la planche 10x 1' - R=20" -Pompes 5x 30" - R=20" - 10mn Etirements	Piscine (bassin de 25 m) Echauffement : 200m Crawl / 150m Brasse / 100m Dos / 100m Crawl [200m Crawl / 150m Brasse / 100m Dos / 100m Crawl] avec le Pullboy S1 : 150m jambes 4 nages S2 : 300m Crawl Pullboy (25m amplitude/ 75m progressif / 50m amplitude / 50m progressif / 75m amplitude / 25m progressif) S3 : 300m Crawl Pullboy S4 : 300m NC S5 : 200m 2 nages au choix (Brasse & Dos) S6 : 4x 100m (25m vite Crawl / 75m Brasse)	Foncier / Changements de rythme Echauffement 16 mn 8' allure semi marathon/ 2' souple/4' allure semi marathon/ 2' souple/2' allure semi marathon/ 2' souple/4' allure semi marathon/ 2' souple/8' allure semi marathon Récup 10'	Piscine (bassin de 25 m) Echauffement : 50 m Brasse/ 50 m Dos - 300 m (50m Crawl / 50m Brasse) - 3x 50m Ondulation jambes Séries : 4x 400 m Crawl avec Pullboy R=30" 150 m souple Brasse	Sur VTC niveau de résistance = 2 Echauffement de 25 mn niveau de résistance = 4 Séance de 25 mn : Force musculaire niveau de résistance = 2 Retour au calme (récupération) 20 mn	Essonne (Etampes/ Villeneuve sur Auvers / Orveau / Vayres / Maisse / Gironville / Champmottes / Mespuits / Forêt St Croix / La Montagne / Boissy-la-Rivière / Fontaine-la-Rivière / St Cyr / Méreville / Etampes N20). Dont côtes : Villeneuve s/Auvers - Orveau - Champmottes - Méreville Vitesse Moy : 23,9 Cadence Moy : 72 Vitesse Maxi. : 51,4 Cadence Maxi. : 105 RC Moy : 127 Alt + : 2 953 RC Max : 162 Alt - : 2 910 Calories : 1 279 Temp : 12°
Kms : 11,02 - 1h	Kms : 5,48 - 45mn	Kms : 2,75 - 1h	Kms : 11,55 - 1h	Kms : 2,3 - 55 mn	Kms : 32 - 1h10	Kms : 91,2 - 3h48

1h02 renf muscu et gainage	33 mn renf muscu et gainage	13 mn renf muscu et gainage	13 mn renf muscu et gainage	13 mn renf muscu et gainage	18 mn renf muscu et gainage	1h19 renf muscu et gainage
22 mn d'étirements après séance	22mn d'étirements après séance		29mn d'étirements après séance			24 mn d'étirements après séance

	Séances	Tps	Kms
Running	4	2h	22,57
Natation	2	1h55	5,05
Vélo	2	4h58	123,2
P.P.G	5	3h51	
P.P.S	1	45mn	5,48
Etirements	4	1h37	
		15h06	

samedi 01/03 et dimanche 02/03 (vidange piscine Meudon).

24	25	26	27	28	1	2
	CAP		CAP	CAP	CAP	
Triathlon : Vélo	R=130	Triathlon : Vélo	R=130	Triathlon : Natation 21h30 - 22h30	R=130	Triathlon : Vélo
	Echauff : 25 mn 3 x12' à 90% VMA Récup 10'		Echauff : 25 mn 2 x12' à 90% VMA 1 x13' à 90% VMA Récup 10'	Foncier / Changements de rythme Echauff : 15 mn 2 séries : (5' allure semi-marathon / 3' allure semi-marathon / 1' allure semi-marathon) R=2' entre les répétitions 1 série : (5' allure semi-marathon / 3' allure semi-marathon / 1' allure semi-marathon) R=1' entre les répétitions Récup 9'	Echauff : 25mn Série : 6x 800 m 3" - 2'56 - 2'58 - 2'57 - 2'55 - 2'54 Récup 10'	
Essonne (Etampes/ Villeneuve sur Auvers / Orveau / Vayres / Maisse / Milly la Forêt / Maisse / Bouville / Etampes). Dont côtes : Villeneuve s/Auvers - Orveau - Milly la Forêt x2 - Bouville Vitesse Moy : 23 Cadence Moy : 72 Vitesse Maxi. : 48,4 Cadence Maxi. : 102 RC Moy : 115 Alt + : 2 221 RC Max : 161 Alt - : 2 257 Calories : 1 608 Temp : 14°		Essonne (Etampes/ La Ferté Alais / Menecy / Chevannes / Mondeville / Boulogny s/Essonne / Vayres / Maisse / Gironville / Champmottes / Marolles en Beauce / Fontaine-la-Rivière / St Cyr / Méreville / Monnerville / Etampes N20). Dont côtes : Villeneuve s/Auvers - Mondeville - Champmottes - Méreville Vitesse Moy : 23,9 Cadence Moy : 72 Vitesse Maxi. : 47,6 Cadence Maxi. : 99 RC Moy : 114 Alt + : 2 999 RC Max : 151 Alt - : 3 045 Calories : 2 315 Temp : 11°		Piscine (bassin de 25 m) Echauffement : 200 m Crawl - 200 m Crawl Pullboy - 100 m Battements jambes - 100 m Educatifs - 150 m (25m NC / 25 m Vite) R=30" Chronométrage : 200 m = 3'38 R= 100 m souple Brasse - 50 m Crawl Chronométrage : 100 m = 1'41 R= 100 m souple Brasse - 50 m Crawl Chronométrage : 50 m = 46"83 R= 100 m souple Brasse		Echauffement : 7 kms en 18mn 20 tours x Hippodrome Longchamp 3,4 kms/tour = 71 kms en 2h32 sur grand plateau Vitesse Moy : 27 Cadence Moy : 77 Vitesse Maxi. : 39 Cadence Maxi. : 96 RC Moy : 129 Alt + : 1 070 RC Max : 152 Alt - : 1 007 Calories : 1 737 Temp : 13° Récup : 7,3 kms en 19mn
				Vélo de route		
				Issy-> Piscine Boulogne-Billancourt (2,8 kms)		
Kms : 66,4 - 2h52	Kms : 14,35 - 1h14	Kms : 107,4 - 4h29	Kms : 14,42 - 1h15	Kms : 12,8 - 1h05	Kms : 11,6 - 1h	Kms : 85,3 - 3h09

42 mn renf muscu et gainage	57 mn renf muscu et gainage	1h22 renf muscu et gainage	40 mn renf muscu et gainage	36 mn d'étirements après séance	1h08 renf muscu et gainage	44 mn d'étirements après séance
20 mn d'étirements après séance	17 mn d'étirements après séance	20 mn d'étirements après séance	20 mn d'étirements après séance		28 mn d'étirements après séance	

	Séances	Tps	Kms
Running	4	4h 34	53,17
Natation	1	1h	1,5
Vélo	3	10h55	264,7
P.P.G	5	4h49	
Etirements	7	3h05	
		24h23	