DÉCEMBRE 2013

2	3	4	5	6	7	8
	Triathlon : P.P.G 20h20 - 21h40	Triathlon : Natation 21h15 - 22h30		Triathlon : Natation 21h25 - 22h30	Triathlon : Vélo	Triathlon : Natation Meudon 18h40 - 20h
Repos	<p>Préparation Physique Généralisée</p> <p>Travail de musculation classique : squats</p> <p>Echauffement : 20 mn</p> <p>Séries : 13x (400 m / 50 squats) en 30 mn</p> <p>Récup : 10 mn</p> <p>Renf. musculaire et gainage</p>		Repos		<p>Groupe 2 <i>Vallée de Chevreuse (Gif s/Yvette...)</i> +3°C et Pluie</p> <p>Exercices de relais par équipe de 4</p> <p>Cadence Moy : 73 Cadence Maxi : 112 Alt + : 621 Alt - : 634</p> <p>Vitesse Moy : 25,2 Vitesse Maxi : 49,8</p>	<p>Echauffement : 7,2 kms en 20mn +13°C</p> <p>15 tours x Hippodrome Longchamp (3,4 kms/tour : Moy. 7mn 20) = 50,1 kms en 1h39</p> <p>Cadence Moy : 73 Cadence Maxi : 101 Alt + : 224 Alt - : 236</p> <p>Vitesse Moy : 28,4 Vitesse Maxi : 40,0</p> <p>Récup : 7,2 kms en 17mn</p>
		<p>Piscine (bassin de 25 m)</p> <p>Echauffement : 3x (100 m Crawl / 100 m Dos / 100 m 4 nages / 100 m battements de jambe Brasse)</p> <p>Séries : 200 m (25 m Crawl progressif / 75 m Crawl bien nagé de 1 à 4) avec plaquettes+Pulboy 200 m (25 m Crawl progressif / 75 m Crawl bien nagé de 1 à 4) avec Pulboy 200 m (25 m Crawl progressif / 75 m Crawl bien nagé de 1 à 4) NC 200 m (50 m Brasse / 50 m Dos) 200 m (50 m Crawl 1 doigt / 50 m Crawl 2 doigts / 50 m Crawl 3 doigts / 50 m Crawl 4 doigts) 200 m (100 m Brasse / 100 m Crawl) 200 m Crawl avec plaquettes+Pulboy en Amplitude 100 m Dos avec plaquettes+Pulboy en Amplitude</p>		<p>Piscine (bassin de 25 m)</p> <p>Echauffement : 4x 150 m 4 nages (50 m éducatifs / 50 m NC / 50 m battements)</p> <p>Séries : 10x 100 m (en 1'50 le 100m) avec R=13" 200 m souple - Brasse 10x 100 m avec le pulboy (en 1'45 le 100m) avec R=10"</p>		<p>Piscine (bassin de 50 m)</p> <p>Echauffement : 8x 75 m 2x (50 m Crawl / 50 m Dos) 2x (50 m Crawl / 50 m Brasse) (50 m Crawl jantes / 50 m jantes Brasse) (50 m Dos / 50 m Brasse) 200 m Crawl pulboy 3/5</p> <p>Séries : 4x 100 m (25 m éducatifs / 50 m NC / 25 m progressif) 24x 50 m (8x 50 m Crawl - 2x (25m Crawl/ 25m Dos)(25m Dos/ 25m Brasse)(25m Brasse/ 25m Crawl)(25m Crawl/ 25m Crawl) - 8x 50 m Crawl) 200 m Crawl pulboy</p> <p>100 m souple - Brasse</p>
						<p>Vélo de route Issy-> Piscine Meudon (3,9 kms) (23 Rue Charles Infroit, 92190 Meudon)</p>
	Kms : 10 - 55mn	Kms : 2,7 - 1h15		Kms : 2,8 - 1h05	Kms : 69,2 - 2h44	Kms : 2,6 - 1h20
	08 mn de gainage 15 mn d'étirements après séance	08 mn de gainage		10 mn de gainage	1h12 renf muscu et gainage 25 mn d'étirements après séance	10 mn de gainage 13 mn d'étirements après séance

10 Running
8,1 Natation
141,5 Vélo
01H48 P.P.G **02h44**

9	10	11	12	13	14	15
	Triathlon : P.P.G 20h20 - 21h40	Triathlon : Natation 21h15 - 22h30		Triathlon : Natation 21h30 - 22h30	Triathlon : Vélo	
Repos	<p>Préparation Physique Généralisée</p> <p>Travail de musculation classique : Gainage (pompes/abdos)</p> <p>Echauffement : 20 mn</p> <p>Séries : 15 mn (8 tours / 400 m)</p> <p>Récup : 10 mn</p> <p>Renf. musculaire et gainage</p>		Repos		<p>Groupe 2 <i>Vallée de Chevreuse (St Lambert des Bois/ Guyancourt/ Buc...)</i> +6°C</p> <p>Chute sur plaque de verglas (traumatisme à l'épaule / plaie + éraflure à la jambe gauche)</p> <p>Cadence Moy : 67 Cadence Maxi : 119 Alt + : 667 Alt - : 691</p> <p>Vitesse Moy : 23,1 Vitesse Maxi : 47</p>	
Repos		<p>Piscine (bassin de 25 m)</p> <p>Echauffement : 200 m Crawl / 200 m (50Dos/50Brasse) / 200 m Hybride Brasse / 200 m (4x 50 m 4nages) / 200 m 4nages (25m jantes/25m nage complète progressivement accéléré)</p> <p>S1 : 500 m pulboy plak amplitude respi 3/5 tps S2 : 20x 25m R=5" (un 25m très rapide bcp de fréquence / deux 25m en réduisant le nbre de coup de bras) S3 : 500 m pulboy respi (100 respi 2/3tps / 100 respi 2/5tps / 100 respi 2/7tps / 100 respi 2/9tps / 100 respi 3ps) S4 : 10x 50m (50 m ampli/ 50 m progressif / (25m ampli/ 25m très vite) x3 on finit par un souple R=10" entre les 50m S5 : 400 m (100 m Crawl / 100 m 2 nages / 100 m Crawl / 100 m 2 nages)</p> <p>100 m souple - Brasse</p>	Repos	<p>Piscine (bassin de 25 m)</p> <p>Echauffement : 400 m 4nages (50 m éducatifs/ 50 m NC) - 400 m Crawl (50 m éducatifs / 50 m NC)</p> <p>Séries : 800 m dont 2x (300m amplitude Maxi. / 100m rapide) 4x 200 m Crawl + pulboy (200m 3 tps / 200m 5 tps / 200m 7 tps / 200m 9 tps)</p> <p>200 m souple - Brasse</p>		<p>Suite à une chute de vélo, vive douleur à l'épaule gauche / plaie, éraflure à la jambe gauche</p>
	Kms : 5,5 - 35 mn	Kms : 3,5 - 1h15		Kms : 2,6 - 1h	Kms : 69,9 - 3h01	
	05 mn de gainage 34 mn de gainage	09 mn de gainage		10 mn de gainage	1h16 renf muscu et gainage 21 mn d'étirements après séance	53 mn renf muscu et gainage

5,5 Running
6,1 Natation
69,9 Vélo
03H14 P.P.G **09h26**

16	17	18	19	20	21	22
	Triathlon : P.P.G 20h25 - 21h45	Triathlon : Natation 21h15 - 21h35				
Repos	<p>Préparation Physique Généralisée</p> <p>Travail de musculation classique : Gainage (pompes/abdos/triceps)</p> <p>Echauffement : 15 mn</p> <p>Séries : 12x (10 pompes / 100 m course rapide aller / 10 flexions triceps (sur un banc) / 100 m course rapide retour) R=2"</p> <p>Récup : 2 mn</p> <p>Renf. musculaire et gainage</p>	<p>Piscine (bassin de 25 m)</p> <p>Echauffement : Crawl / Brasse / Dos</p> <p style="color: red;">Arrêt en raison de douleurs très présentes à l'épaule gauche</p>	Repos	Repos	<p>Footing de reprise (x5 grand tour Parc Lenglen) - 2,16 kms</p> <p>Récup 10'</p>	Repos
	Kms : 6,6 - 50 mn	Kms : 0,65 - 20 mn			Kms : 13,8 - 1h10	
	08 mn de gainage 35 mn de gainage	10 mn de gainage			1h04 renf muscu et gainage 20 mn d'étirements après séance	

20,4 Running
0,65 Natation
02H13 P.P.G **04h53**

23	24	25	26	27	28	29
<p>Coupe Club Triathlon sans aucun entraînement</p> <p style="color: red;">Clavicule touché suite à ma chute de vélo</p>						