

MARS 2014

3	4	5	6	7	8	9
	Triathlon : P.P.S 20h46 - 21h35		CAP		Triathlon : Vélo	Triathlon : Vélo
	Triathlon : Natation 21h35 - 22h07			Triathlon : Natation 22h06 - 22h39	CAP	CAP
				Ville de route Issy-> La Défense (12 kms)		
Repos	Préparation Physique Spécifique (PPS) Footings d'échauffement 15 mn 20 minutes Montées de marches (gradins du Stade) - exercice de travail en puissance : Enchaînement montées/découvertes de marches suivi d'accélération sur ligne droite (80 m) puis d'un footing de récupération sur 50m et à nouveau accélération sur 40m (court en carpi) Retour au calme 800 m Travail de musculation classique : 20 mn - Abdominaux, gainage - Etirements	Piscine (bassin de 25 m) Echauffement : 4x 50m (50m) - Crawl/Brasse / Crawl/Dos / Crawl4 nages / Crawl/jambes au choix S1 : 400m Crawl - Compter son nombre de coup de bras sur 25m et essayer de les réduire S2 : 8x 50m Crawl progressif en amplitude (25m lent/25m vif) - R+20" S3 : 400m Crawl avec Pullbuoy 3x57 temps S4 : 8x 50m Crawl (25m vif/ 25m souple) - R+15" S5 : 400m Crawl NC S6 : 2x 50m Crawl (25m éducatif / 25m NC) Récup : 50m souple Brasse	Sur terrain vallonné Foncier / Changements de rythme Echauff : 20 mn S1 : 7 fois 45s accéléré / 45s souple 50m souple S2 : 7 fois 30s vite / 30s souple 50m souple S3 : 5 fois 20s sprint / 20s souple Récup 9"	Piscine (bassin de 25 m) S1 : 10x 100m Crawl - R+10" 200m battements jambes Crawl S2 : 20x 100m Crawl avec Pullbuoy - R+15" 200m battements jambes Crawl S3 : 3x100m 4 Nages (Crawl/Dos/Brasse/Crawl)	Groupe 2 Vallée de Chevreuse (Issy-en-Josas/St-Remy/Mancourt et Villetres/Compiègne en Yvelines/Giverny) Exercices spécifiques de pédalage en force (1°-45°/30°) x3 Vitesse Moy : 24,3 Cadence Moy : 74 Vitesse Max : 47,4 Cadence Max : 136 RC Moy : 127 AB : 2 733 RC Max : 165 AB : 2 782 Calories : 1 849 Temp : 16° Vélo de route Culture Vélo (5,4 kms)	Echauffement : 7,3 kms en 18mn 14 tours « Hippodrome Longchamp » Vitesse Moy : 26,9 Cadence Moy : 72 Vitesse Max : 41,4 Cadence Max : 105 RC Moy : 108 AB : 686 RC Max : 145 AB : 748 Calories : 1 112 Temp : 21° Récup : 7,3 kms en 18mn
				Vélo de route Issy-> Piscine Boulogne-Billancourt (2,8 kms)	Sur terrain vallonné Endurance (allure IM) 4 grands tours - Parc Suzanne Lenglen	Sur terrain vallonné Endurance (allure IM) 5 grands tours - Parc Suzanne Lenglen
	Kms : 6,6 - 55mn	Kms : 2,75 - 1h12	Kms : 11,53 - 1h	Kms : 2,7 - 1h06 Kms : 24 - 1h08 Kms : 5,6 - 28 mn	Kms : 80,3 - 3h17 Kms : 5,4 - 18mn Kms : 19,2 - 53mn	Kms : 60,9 - 2h15 Kms : 12,6 - 1h03

14 mn renf muscu et gainage

14 mn renf muscu et gainage
22 mn d'éirements après séance

12 mn renf muscu et gainage

15 mn renf muscu et gainage
32 mn d'éirements après séance

14 mn renf muscu et gainage

15 mn renf muscu et gainage
25 mn d'éirements après séance

15 mn renf muscu et gainage
37 mn d'éirements après séance

	Séances	Tps	Kms
Running	3	2h56	24,36
Natation	2	2h17	5,43
Vélo	2	7h27	176,7
P.P.G	3	2h39	
P.P.S	1	55mn	6,6
Etirements	4	1h55	
	18h10		

10	11	12	13	14	15	16
	Triathlon : P.P.S 20h35 - 21h47		CAP			CAP
	Triathlon : Natation 21h45 - 22h09	Triathlon : Natation 21h45 - 22h39		Triathlon : Natation 21h39 - 22h39	Triathlon : Vélo	Triathlon : Vélo
	Ville de route Issy-> La Défense (12 kms)	Ville de route Issy-> La Défense (12 kms)	Ville de route Issy-> La Défense -> Magasin Giant (14,5 kms)			
Repos	Piscine (bassin de 25 m) Echauffement : 4x 200m - Crawl/Crawl Pullbuoy / Crawl/Crawl Pullbuoy S1 : 800m Crawl Pullbuoy - 25m vite / 75m amplitude S2 : 6x 50m Crawl en touchant le filer avec la main durant le recouvrement S3 : 6x 50m Crawl en touchant le filer avec le majeur durant le recouvrement S4 : 300m Crawl NC Récup : 50m souple Brasse	Piscine (bassin de 25 m) Echauffement : 30m (200m Crawl / 100m Brasse) - 300m (200m Crawl / 100m Dos) - 300m (200m Crawl / 100m 4 Nages) - 300m (200m battements jambes Crawl / 100m 4 Nages) S1 : 2x 200m Crawl - Recp 35 tps - R+ 30" S2 : 800m Crawl avec Pullbuoy en amplitude S3 : 6x 25m vite - R+ 30" 200m souple (100m Dos / 100m Brasse) S4 : 2x 50m vite avec Pullbuoy - R+ 1" Récup : 100m souple Brasse	Sur terrain vallonné Foncier / Changements de rythme Echauffement 20 mn S' allure sans manoir 2' souple/4' allure sans manoir 2' souple/2' allure sans manoir 1' souple/1' allure sans manoir Récup 14"	Piscine (bassin de 25 m) Echauffement : 3x (75m Educatifs poings fermés/ touché épau - 75m battements de jambes Crawl - 200m NC) S1 : 2x 300m avec Pullbuoy - R+30" S2 : 2x 300m avec Pullbuoy - R+30" S3 : 400m Crawl Récup : 50m souple Brasse	Groupe 3 Vallée de Chevreuse (Issy-en-Josas/St-Remy/Giverny) dont côté de Châteaufort / L'Homme Mort Pas d'exercices spécifiques en raison de la pollution Echauffement : 75m battements de jambes Crawl - 200m NC Vitesse Moy : 22,8 Cadence Moy : 69 Vitesse Max : 46,7 Cadence Max : 110 RC Moy : 105 AB : 2 618 RC Max : 160 AB : 2 119 Calories : 1 223 Temp : 17°	Vallée de Chevreuse (Somme la Ville, La Chauxvill, Dampten-en-Yvelines, Aufray) Dont côté de La Vacheresse (7%), de Fromme Mort (6%), des 17 tournaes (6%). Vent à 25km/h - Sensation bonne malgré une petite fatigue Vitesse Moy : 25,7 Cadence Moy : 76 Vitesse Max : 50 Cadence Max : 109 RC Moy : 122 AB : 9 720 RC Max : 162 AB : 9 780 Calories : 2 097 Temp : 19°
	Préparation Physique Spécifique (PPS) Footings d'échauffement 10 mn 45 minutes d'éducatifs & de gammes athlétiques : 4 séries 3x3 à 12,6 km/h : Elastiques pour travailler les ischio jambiers x20 s'ichto jambes Talons fessiers 40m rapide 200 m plat 100 m récup footing Riquet x20 Chaise 1° Mollets 18x 40m rapide 200 m sprint 100 m récup footing 100 m récup footing Retour au calme 800 m	Vélo de route Issy-> Piscine Boulogne-Billancourt (2,8 kms) Echauffement 20 mn Récup 14"				Sur terrain vallonné Endurance (allure IM) 4 grands tours - Parc Suzanne Lenglen
Kms : 24 - 1h08	Kms : 24 - 1h06 Kms : 2,86 - 55mn Kms : 6,2 - 2h12	Kms : 29 - 1h19 Kms : 5,8 - 28 mn	Kms : 11,3 - 1h	Kms : 2,7 - 1h	Kms : 99,2 - 2h35	Kms : 107,9 - 4h12 Kms : 10,6 - 50mn

13 mn renf muscu et gainage

15 mn d'éirements après séance

13 mn renf muscu et gainage

16 mn renf muscu et gainage
34 mn d'éirements après séance

16 mn renf muscu et gainage

14 mn renf muscu et gainage
22 mn d'éirements après séance

13 mn renf muscu et gainage
48 mn d'éirements après séance

	Séances	Tps	Kms
Running	2	1h50	21,6
Natation	3	3h10	
Vélo	3	10h48	249,7
P.P.G	2	1h25	
P.P.S	1	1h12	6,1
Etirements	4	1h55	
	20h24		

17	18	19	20	21	22	23
	Triathlon : P.P.S 20h45 - 21h35		CAP		CAP : TRAIL	CAP
		Triathlon : Natation 21h34 - 22h26		Triathlon : Natation 21h27 - 22h39	Triathlon : Vélo	Triathlon : Vélo
Repos		Piscine (bassin de 25 m) Echauffement : 100m Crawl / 100m Hydral / 300m Pullbuoy / 3x 50m battements de jambes S1 : 75m Crawl amplitude / 50m Dos / 75m Crawl / 100m Dos / 75m Crawl / 50m Dos / 25m Crawl + 200m Crawl S2 : 25m Crawl vite / 50m Brasse / 75m Crawl vite / 100m Brasse / 75m Crawl vite / 50m Brasse / 25m Crawl vite + 200m Crawl éducatifs S3 : 6x 100m Pullbuoy - R+10" S4 : 200m Crawl amplitude Récup : 50m souple Brasse	Sur terrain vallonné Echauff : 20 mn 3 x 10' à 90% VMA - R+1" Récup 9"	Piscine (bassin de 25 m) Echauffement : 4x 200m 4 Nages. S1 : 6x 150m (75m Educatifs touché épau / 75m Crawl 80s) Récup : 50m Crawl souple S2 : 8x 50m (50m (Garde) Chief Water Piste Nage Indiv) - 25m Crawl) S3 : 4x 50m Crawl 3 (2e avec un ondulation bras tendis après chaque poulée du mur Récup : 100m souple Brasse	Groupe 3 Forêt de Meudon Pas d'exercices spécifiques en raison de la pluie et avec de la gelée sur le fil (chaleur convective) Vitesse Moy : 17,4 Cadence Moy : 64 Vitesse Max : 31,3 Cadence Max : 105 RC Moy : 96 AB : 834 RC Max : 153 AB : 909 Calories : 599 Temp : 12°	Phie / Grée / Ratées de vent Echauffement : 7,3 kms en 19mn 20 tours « Hippodrome Longchamp » : 70,9 kms en 2h30 Vitesse Moy : 27,4 Cadence Moy : 76 Vitesse Max : 35,3 Cadence Max : 104 RC Moy : 112 AB : 1 030 RC Max : 138 AB : 1 083 Calories : 1 619 Temp : 13° Récup : 7,4 kms en 18mn
	Préparation Physique Spécifique (PPS) Footings d'échauffement 35 mn + 5 kms Travail de musculation classique : 25 mn - Gainage à pontes à abdos : 20mn - Etirements : 5mn		Sur terrain vallonné Echauff : 20 mn 3 x 10' à 90% VMA - R+1" Récup 9"		Forêt de Chamant/ Meudon avec le Camelback 10L 1 438 calories + 3 mn moulée Tapis vert Chamant	Sur terrain vallonné Endurance (allure IM) 4 grands tours - Parc Suzanne Lenglen sous le pluie
Kms : 6,4 - 1h	Kms : 2,7 - 1h12mn	Kms : 2,7 - 1h12mn	Kms : 12,9 - 1h	Kms : 2,45 - 1h03	Kms : 19,5 - 1h06 Kms : 18,10 - 1h40 1h10 renf muscu et gainage 32 mn d'éirements après séance	Kms : 89,6 - 3h07 Kms : 10,8 - 51mn 13 mn renf muscu et gainage 32 mn d'éirements après séance

51 mn renf muscu et gainage
20 mn d'éirements après séance

14 mn renf muscu et gainage

46 mn renf muscu et gainage
34 mn d'éirements après séance

16 mn renf muscu et gainage

16 mn renf muscu et gainage

16 mn renf muscu et gainage

13 mn renf muscu et gainage
32 mn d'éirements après séance

	Séances	Tps	Kms
Running	3	3h31	41,8
Natation	2	2h15	5,15
Vélo	3,5	4h13	105,1
P.P.G	3	3h30	
P.P.S	1	1h1	6,4
Etirements	4	1h55	
	16h26		

24	25	26	27	28	29	30
	Triathlon : P.P.S 20h45 - 21h37	Triathlon : Natation 21h33 - 22h27			Triathlon : Vélo	CAP
Repos	Préparation Physique Spécifique (PPS) Footings d'échauffement 10 mn 25 minutes de gammes athlétiques 3x 60m talons fessiers avec accélérations 3x 60m montées de genoux avec accélérations 2x 60m jambes tendues avec talons crochés - vitesse progressive 5x 110m : court le + vite possible avec une corde autour de la taille retenue par une personne à l'arrière Travail de musculation classique : 26 mn - 30mn Gainage - 1x planche bras tendus 5x 1' - R+20" - 1x planche bras tendus 5x 1' - R+20" - 1x planche bras tendus 4x 1' - R+20" - 08mn Etirements	Piscine (bassin de 25 m) Echauffement : 400m (50m Crawl / 50m Dos) / 400m Crawl avec Pullbuoy 150m battements de jambes (25m ventral / 25m dorsale) S1 : 400m Crawl Pullbuoy (100m amplitude / 300m progressif avec le 100m) S2 : 100m Dos S3 : 100m Crawl (25m vite / 25m souple) S4 : 100m Brasse S5 : 100m Crawl (50m vite / 50m souple) S6 : 100m 4 nages S7 : 100m Crawl (Educatifs/25m) S8 : 100m 4 nages Pullbuoy (vite en Dos et Crawl) S9 : 100m 4 nages Pullbuoy (vite en Crawl et Brasse) S10 : 100m Crawl (Educatifs/25m) S11 : 100m Crawl vite S12 : 300m souple Brasse S13 : 400m Crawl Pullbuoy (100m amplitude / 300m progressif avec le 100m) S14 : 100m Dos S15 : 100m Crawl (25m vite / 25m souple)	Repos	Vélo de route Issy-> La Défense (12 kms)	Sortie Longue : Foncier la "bandonnière" cycliste Boulogne-Boulogne (Organisation CCB) le 220km Boulogne - Châteaufort en Thymerais - Boulogne (502 participants) 180 kms + 7h30 Château de Comely Départ à 6h30 pour une arrivée à 16h20 (2 Rallies et un repas) 1 cravation au 180 km et un vent de face au retour Vitesse Moy : 25,6 Cadence Moy : 75 Vitesse Max : 47,4 Cadence Max : 112 RC Moy : 119 AB : 6 129 RC Max : 165 AB : 6 132 Calories : 4 908 Temp : 16°	Sur terrain vallonné Endurance (allure IM) 7 grands tours - Parc Suzanne Lenglen
Kms : 4,6 - 1h15	Kms : 3,06 - 1h14mn	Kms : 3,06 - 1h14mn	Kms : 12,9 - 1h	Kms : 24 - 1h06	Kms : 222,2 - 8h26	Kms : 17,5 - 1h06 13 mn renf muscu et gainage 33 mn d'éirements après séance

06 mn renf muscu et gainage

13 mn renf muscu et gainage

09 mn renf muscu et gainage

12 mn renf muscu et gainage

07 mn renf muscu et gainage

13 mn renf muscu et gainage
33 mn d'éirements après séance

	Séances	Tps	Kms
Running	1	1h26	17,4
Natation	1	1h14	3,06
Vélo	1,25	3h31	246,7
P.P.G	2	1h53	
P.P.S	1	1h15	4,6
Etirements	1	33mn	
	15h52		

Les montées de genou. Cet exercice sollicite les muscles fessisseurs de la hanche (psoas, droit antérieur, abdos) qui sont responsables de l'arrière du genou dans la foulée. Les talons-fesses impliquent les ischio-jambiers qui sont responsables du retour du pied sous la fesse puis vers l'avant, une fois la poussée terminée sur le sol. Ces deux exercices célèbres améliorent donc le cycle du pied quand il n'est pas en contact avec le sol pendant la foulée.

31
Vélo de route Issy-> Hôpital Andrieux (Paré de Boulogne-Billancourt (6 kms) Dépistage des facteurs de risque cardio-vasculaire Sainte L e Grand Rex Montagne en Scène Kms : 12 - 36mn 06 mn renf muscu et gainage