

VOLUME HORAIRE TOTAL :

13:20

OBJECTIF:

PERIODE: S-2

	NATATION	VELO	COURSE A PIED	AUTRES
LUNDI	500 ech libre +8X400 (2 nc/2 PL/1 PPL/1 NC) r:20" all course+200 souple; essayez d'être au plus proche de l'allure course		footing souple + 10 ld progressives	
	01:00		01:00	
	3,1		12	
MARDI		home trainer: 30' ech cool+ alterner force (50 trs minute)/vélocité (+100 trs minute) toutes les 5'		
		01:30		
		45		
MERCREDI	400 ech au choix + 30x100 all IM r:10" (régularité ++)+100s	souple		
	01:20	01:30		
	3,5	45		
JEUDI		3x30' all ironman r:5' recup	Enchaîné avec 10' all M+15' all L+20' all Ironman (concentrez vous sur votre attitude de course) +15' récup	J-10
		02:00		
		65	01:00	
			12	
VENDREDI	natation en eau libre très tôt si possible dans les conditions de la course avec 10'Ech+2X15' all course r: 3' souple			
	01:00			
	3			
SAMEDI		Sortie avec 2X45' all course r:10' (sans aller plus vite important !!!!)		
		03:00		
		90		
DIMANCHE			souple	
			01:00	
			11	

NATATION	Km total	9,6
	TEMPS TOTAL	03:20

VELO	Km total	245
	TEMPS TOTAL	08:00

COURSE A PIED	Km total	35
	TEMPS TOTAL	02:00

AUTRES	TEMPS TOTAL	
---------------	-------------	--

VOLUME HORAIRE TOTAL : 13:20

KMS TOTAL 289,6
NOMBRE DE SEANCES : 10

Il est l'heure de s'affûter à présent, faites les séries en respectant le plus possible les allures sans en faire plus , le reste doit être vraiment cool, le travail est fait, la préparation a été optimale et il faut désormais se concentrer sur l'objectif!!! Écoutez vous au maximum...Optimisez au maximum tous les paramètres extérieurs (diet, sommeil, matériel...)

Différentes allures

Allure natation :	
AII 1	Souple / Aérobie
AII 2	Allure LD/IM
AII 3	Allure 1500m
AII 4	VMA
AII 5	Vitesse

Allure vélo :			
I1	Inf 75% FCM		
I2	75/85% FCM		
I3	85/92% FCM		
I4	92/96% FCM		
I5	96/100% FCM		
I6	100% FCM	SPRINT LONG	
I7	SPRINT		

Allure CàP		
% de la VMA en CàP		
%	km/h	
130%		Survitesse
125%		
120%		VMA courte
115%		
110%		
105%		
100%		VMA
95%		VMA Longue
90%		All 10km
85%		Seuil
80%		
75%		All spé Marathon
70%		Footing aérobie
65%		
60%		