



Informations de Contact	
Nom	<b>Athlete</b>
Adresse	
Email	<a href="mailto:athlete@gmail.com">athlete@gmail.com</a>
Téléphone(s)	06 10 20 30 40

**TABLEAU SIMPLIFIE DES INTENSITES – Actualisé suite aux récents tests**

		NATATION			VELO		COURSE A PIED		ENERGIE	
Zones	RPE	Sensations	Allure 100m	FTP bpm	FTP W/kg	LT bpm	Allure / Distance	Glucide	Lipide	
1	Facile	1	Très facile	< 1' 37	< 104	< 1,32	< 113	Jogging	< 35%	> 65%
		2	Respiration aisée	1' 36	116	1,82	126	Récup. Active	40%	60%
2	Aérobie - léger	3	Facile, Confortable	1' 35	117	1,85	127	Ironman	45%	55%
		4	Engagé	1' 31	135	2,48	139	Ironman +	65%	35%
3	Aérobie - Modéré	5	Demande Implication	1' 30	136	2,51	140	Marathon	70%	30%
		6	Demande Concentration	1' 26	146	2,97	150	IM 70.3	85%	15%
4	Seuil Aérobie	7	Exigeant	1' 25	147	2,99	152	IM 70.3 +	90%	10%
		8	Dur	1' 21	156	3,47	168	10 km	95%	5%
5	Au dessus du Seuil	9	Très dur	1' 20	157	3,48	170	5 km	98%	2%
	Anaérobie	10	Exténuant	1' 16	165	3,98	176	3 km	100%	0%

**Semaine -4 "Pic COURSE A PIED " du 04/4/2016 au 10/4/2016**

Cette semaine axée sur la Course à Pied était prévue initialement la semaine dernière (S-5). Nous avons préféré la programmer en aval pour laisser la cheville blessée il y a 4 semaines, récupérer encore un peu mieux.

Attention particulière sur l'hydratation et la nutrition des sessions de Samedi, si l'on ne veut pas être en galère Dimanche (journée en intensité proche allure course)

SPORT	H	Nb	%
NAT.	3,00	3	21%
VELO	6,50	4	45%
<b>CAP</b>	<b>4,50</b>	4	<b>31%</b>
FORME	0,50	1	3%
<b>TOTAL</b>	<b>14,5</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

SEMAINE - 4	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Session 1	RECUP	NAT- 01:00 [4] *	CAP-01:15 [4] *	VEL- 01:30 [3-4] *	VEL- 01:00 [2]	NAT- 01:00 [3-4]	VEL- 03:00 [3-4] -E
Session 2	CAP- 00:30 [2]	VEL- 01:00 [3]		NAT- 01:00 [3-4]	F&S- 00:30 (maint)	<b>CAP- 02.00</b> <b>[3-4] -E</b>	>> CAP- 00:45 [4]

\* = Session Haute intensité >> = Enchaîné

E = Session Endurance **F&S** = Forme & Stabilité

**Récupération – Lundi**

**FC repos Lundi** : \_\_\_\_\_

**Session « Récup active » – course à pied – 30 min - [Zone 2] – Lundi**

- Courir lentement sur parcours stable et peu vallonné. FOCUS respiration profonde, oxygénation, PEU IMPORTE la vitesse. FC max < 139 bpm, même en montée !
- Porte gourde avec uniquement de l'eau (2 x 20 cl).
- Bien boire après CAP.
- Etirements passifs de TOUS les groupes musculaires (10 à 15 min)

FC max		FC moy (corps session)		RPE 1-10		Distance	



## Session Clé – Intensité - Natation – 1h00 – [Zone 4] – Mardi

Nager en [Zone 4] = Développer tolérance lactate – endurance musculaire – Vo2max  
**On économise ses jambes** (Pull Buoy) pour les prochaines **sessions CAP !**

### Echauffement: 500m

- 400m « build-up », atteindre en fin la Zone 3+
- 4 sprints de 25m @ [Zone 4] Ri : 10 sec

### Corps Session : 2400m

#### 3 X

- 600m **avec Pull Buoy** @ [Zone 4]  $\pm 1:21/100m$ . RPE 6-7. Ri: 15sec complètes
- 200m **sans** Pull Buoy @ [Zone 4]  $\pm 1:21/100m$ . **RPE 7-8**. Ri: 15sec complètes

### Cool down: 300m

- Tout sauf crawl @ [zone 2 > 1]. Souplesse et étirements.

Poids	FC bpm	RPE 1-10	Distance / Intervalle	Chrono	RPE	FC max
Avant	<i>Repos</i>		1 1 <sup>er</sup> 500m			
Après	<i>Moy</i>	<i>Moy</i>	2 2 <sup>nd</sup> 500m			
Nutrition	<i>Max</i>	<i>Max</i>	3 3 <sup>ème</sup> 500m			
Perte /h	L/h	<i>Date : Mardi 4/4/2016</i>		4 -	-	-

## Session Soutien - Vélo – 1h00 – [Zone 3] - Mardi

Parcours **plat**. Objectif : stabilisation cardio en [Zone 3]. Simulation CàP.

### Echauffement

- 10-15 min [zone 1 > 2]. Focus cadence (95 tpm et +)

### Corps Session

- **50 min** [Zone 3] grand plateau, cadence stable vers 85 tpm, FCmoy  $\pm 142$  bpm

FC max	FC moy (corps session)	RPE 1-10	Distance
Commentaires :			

**Session clé - Intensité\* - Course à pied – 1h15 – [Zone 4] -Mercerdi****DESCRIPTIF**

- Lieu : **Piste**
- Focus tactique : Pratiquer nutrition et hydratation **prévue pour Ironman 70.3 Aix** :  
**1L** de mélange **60 cl COCA + 40 cl EAU** à boire toutes les 10 min. environ (15-20 cl)  
**OU**  
2 gels powerbar (1/2 gel + 20 cl d'eau à environ 0, 15, 30, 45 minutes pendant **Ra**.

**Echauffement :**

- 10' : Préparation dynamique ([voir vidéo Démarrage en « Douze »](#))
- 4 X 400m dont
  - 200m en accélération progressive @ RPE 6 max
  - 200m Ra @ RPE 3

**Corps session « séries 2000m » :**

- **6 X** 2000m [**Zone 4**]. Ra : 400m [Zone 2+]

**Retour au calme :**

- 10' : Cool down [zone 2 > 1] + **stretching léger**

Poids	FC bpm	RPE 1-10	Distance / Intervalle	Chrono	RPE	FC max
Avant	<i>Repos</i>		1   2000m (4)			
Après	<i>Moy</i>	<i>Moy</i>	2   2000m (5)			
Nutrition	<i>Max</i>	<i>Max</i>	3   2000m (6)			
Perte /h	L/h	<i>Date : Mercredi 5/4/2016</i>		4   -	-	-



### Session Clé – Intensité\* - Vélo – 1h30 – [Zone 3-4] - Jeudi

- × **Longue montée/col (±6 km) pourcentage moyen de ± 6-7%.**
- × Objectif physiologique: Développer puissance en montée et V02max.
- × Focus : Choix des braquets. Technique Descente. Fueling (2 x 75cl boisson énergétique).

#### **Echauffement (plat-vallonné)**

- 20 min [Zone 1 > 3]. Focus cadence (90 tpm et +)

#### **Corps de Session (montée/col pourcentage moyen 6-7%)**

- 15 min [Z3+] assis; **3 min Récupération active** en redescendant (demi-tour)
- 15 min [Z3+] danseuse; **3 min Récupération active** en redescendant (demi-tour)
- **15 min [Z4] assis/danseuse FCmoy ± 152 bpm. Ra** en redescendant jusqu'en bas du col (FOCUS technique de descente rapide)

#### **Retour au calme (plat-vallonné)**

- 10 min. [Zone 2] Focus cadence (90 tpm et +)

Poids	FC bpm	RPE 1-10	Distance / Intervalle	Chrono	RPE	FC max
Avant	<i>Repos</i>		1 1 <sup>er</sup> montée			
Après	<i>Moy</i>	<i>Moy</i>	2 2 <sup>nd</sup> montée			
Nutrition	<i>Max</i>	<i>Max</i>	3 3 <sup>ème</sup> montée			
Perte /h	L/h	<i>Date : Jeudi 6/4/2016</i>		4 -	-	-

### Session maintien - Natation – 1h00 – [Zone 3-4] Jeudi

**Remarque :** Utiliser le Pull-Buoy si les jambes sont fatiguées par la session vélo.

#### **Echauffement : 400m [Zone 1-3]**

#### **Session : 2400m [Zone 3-4]**

##### **4 X**

- 400 m [Zone 3+] ±1:25/100m. Ri 10sec (complètes)
- 200 m [Zone 4] ±1:22/100m. Ri 10sec (complètes)

#### **Cool down: 400m**

- Tout sauf crawl @ [Zone 2]. Etirements (et chants) sous la douche !

FC max	FC moy (corps session)	RPE 1-10	Distance



### Session « récupération » - Vélo – 1h00 – [Zone 2] - Vendredi

#### **FC repos Vendredi :**

Parcours **pour s'oxygéner**. Objectif : Récupérer avant la charge programmée ce WE.

#### **Corps Session**

- **60** min [Zone 2+]

<i>FC max</i>		<i>FC moy (corps session)</i>		<i>RPE 1-10</i>		<i>Distance</i>	
<i>Commentaires :</i>							

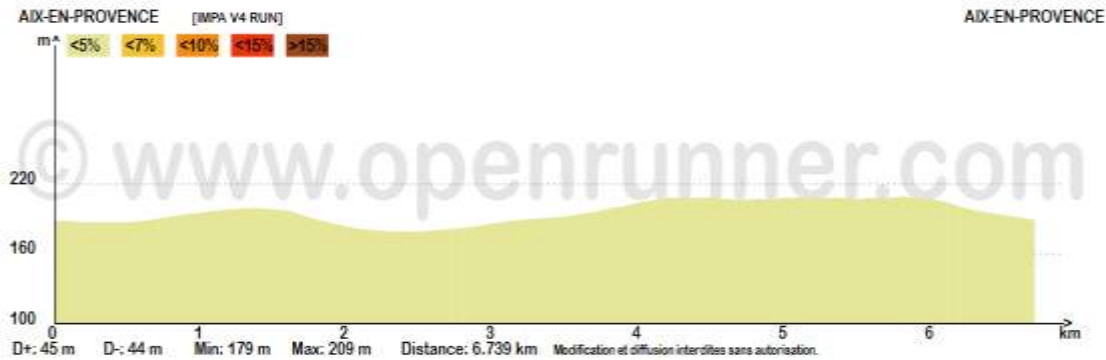
### >>Session Forme & Stabilité -30min - Power - Vendredi

Session Force et Stabilité comme décrite dans le fichier joint « Session Triathlète - Power »  
**MAIS** ne faire que **2 séries** (au lieu de 3).



**Session clé – Endurance - course à pied – 2h00 - [Zone 3-4] – Samedi**

- × Routes. **Créer une boucle** de **±7 km** roulant avec profil le + identique possible à IM-Aix, à faire **4X** (D+45m, pentes maxi 5%)



- × Objectifs physiologiques: Economie d'énergie. Endurance musculaire.
- × Focus tactique : Pratiquer « Fueling » prévu pour IM Aix 70.3 (eau, coca, gels)

**Echauffement:**

- 10' : Préparation pour course à pied ([voir vidéo Démarrage en « Douze »](#))

**Corps session :**

- 1<sup>er</sup> & 2<sup>nd</sup> tours @ [Zone 3] FC moy 145 bpm [RPE 5-6]
- 3<sup>ième</sup> & 4<sup>ième</sup> tours @ [Zone 3+] FC moy 150 bpm [RPE 6-7]

**Retour au calme :**

- 5' : Cool down [Zone 2] + étirements légers.

Poids	FC bpm	RPE 1-10	Distance / Intervalle	Chrono	RPE	FC max
Avant	<i>Repos</i>		1 1 <sup>er</sup> tour / km ?			
Après	<i>Moy</i>	<i>Moy</i>	2 2 <sup>nd</sup> tour / km ?			
Nutrition	<i>Max</i>	<i>Max</i>	3 3 <sup>ième</sup> tour / km ?			
Perte /h	L/h	<i>Date : Samedi 9/4/2016</i>		4 4 <sup>ième</sup> tour / km ?	-	-

**Session Clé – Endurance - Natation – 1h00 - [Zones 3-4] - Samedi****Echauffement : 300m [Zone 1-2]**

- 12 x 25m [Zone 1 > 3] - Ri (Repos entre intervalles): 5sec.

**Pré-session : 300m [Zone 3+]**

- 6 x 50 m Rapide - Ri 5sec.

**Corps Session : 2000m @ allure course Half-Ironman (TEST)**

- 1000m **avec pull buoy** - Ri: **20sec.**
- 1000m **sans pull buoy** - Ri: **20sec.**

**Cool down: 300m**

- Tout sauf crawl @ [Zone 2]

Poids		FC bpm		RPE 1-10		Distance / Intervalle		Chrono	RPE	FC max
Avant		<i>Repos</i>				1	1000m			
Après		<i>Moy</i>		<i>Moy</i>		2	1000m			
Nutrition		<i>Max</i>		<i>Max</i>		3	1000m			
Perte /h	L/h	<i>Date : Samedi 9/4/2016</i>				4				





### Session Clé – Endurance - Vélo – 3h00 – [Zone 3-4] – Dimanche

- ROULER SEUL ou DEVANT le groupe
- Créer idéalement 1 boucle de  $\pm 40$  km **vallonnées** comme Aix. A faire 2 fois (passant par 1 point permettant le ravito !)
- Organise bien ta zone de transition T2 et essaye de gagner du temps gratuit.
- Fréquence Cardiaque: FC moy  $\pm 150$  bpm. FC max  $< 160$  bpm.
- Objectif physiologique: Maitriser allure course
- Focus tactique: Respecter son plan de « Fueling »

#### Session

- **15 km échauffement**
- 1<sup>ère</sup> boucle  $\pm 40$  km [Zone 3+] (en dessous Allure course)
- 2<sup>nde</sup> boucle  $\pm 40$  km [Zone 3+ à Zone 4]. **Split négatif** (Allure course)  
5-10 dernières minutes relax. Se préparer physiquement et mentalement pour une Transition 2 rapide.

### Session « brick » – T2 - course à pied – 45 min - [Zone 4] - Dimanche

- × Sur Routes. Créer une boucle de  $\pm 15$  minutes ( $\pm 3750$ m) avec relief identique au parcours d'Aix de repassant par le point de départ. Boucle à faire **3 X**
  - × Physiologique: **Le PLUS VITE POSSIBLE pendant 45 minutes !** Simulation fin de compétition (dur, dur)
  - × Tactique : Choix du matériel / hydratation / nutrition identiques au jour J.
  - × Gagner du temps gratuit (Chronométré T2), sortir du vélo en laissant les chaussures sur les cales.
- 3 x 15min [Zone 3+]. Ravitaillement à chaque tour. Equilibrer l'allure des 3 tours !

Poids	FC bpm	RPE 1-10	Intervalle	Dist.	Chrono	RPE	FC max
Avant	<i>Repos</i>		1 Vélo boucle 1				
Après	<i>Moy</i>	<i>Moy</i>	2 Vélo boucle 2				
Nutrition	<i>Max</i>	<i>Max</i>	3 T2			/	/
Perte /h	L/h	<i>Date : dimanche 10/4/2016</i>		4 CAP (45min)			