

Athlete - Plan Ironman 70,3 AIX 1er Mai 2016

SEMAINE- 8	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	SPORT	H	Nb	%
Session 1	RECUP	NAT- 01:00 [3-4] *	CAP- 01.30 [2-3] -E	VEL- 01:00 [3-4] *	CAP-01:15 [3-4] *	NAT- 01:15 [2-3] -E	VEL- 03:00 [2-3] -E	NAT.	3,00	3	23%
Session 2		VEL- 01:00 [2]	F&S- 01:00 (P)	NAT- 00:45 [2]		>>VEL- 00:45 [2]	>> CAP-00:30 [3]	VELO	5,75	4	44%
Session 3								CAP	3,25	3	25%
<i>Semaine de charge 7/3 au 13/3</i>								FORME	1,00	1	8%
								TOTAL	13,00	11	100%

* = Session Haute intensité

>> = Enchaîné

E = Session Endurance

F&S = Forme & Stabilité

SEMAINE- 7	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	SPORT	H	Nb	%
Session 1	RECUP	NAT- 01:15 [4] *	CAP- 01.45 [3] -E	VEL- 01:15 [4] *	CAP-01:00 [4] *	NAT- 01:30 [3] -E	VEL- 03:30 [3] -E	NAT.	3,50	3	25%
Session 2		VEL- 00:45 [2]	F&S- 01:00 (P)	NAT- 00:45 [2]		>>VEL- 00:45 [2]	>> CAP-00:30 [3]	VELO	6,25	4	45%
Session 3								CAP	3,25	3	23%
Semaine PIC VOLUME								FORME	1,00	1	7%
								TOTAL	14,00	11	100%

* = Session Haute intensité

>> = Enchaîné

E = Session Endurance

F&S = Forme & Stabilité

SEMAINE- 6	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	SPORT	H	Nb	%
Session 1	RECUP	NAT- 01:00 [3-4] *	CAP- 01.30 [2-3] -E	VEL- 01:00 [3-4] *	CAP-01:00 [3-4] *	NAT- 01:15 [3] -E	VEL- 03:00 [3] -E	NAT.	3,00	3	25%
Session 2		VEL- 01:00 [2]	F&S- 01:00 (P)	NAT- 00:45 [2]			>> CAP-00:30 [2]	VELO	5,00	3	42%
Session 3								CAP	3,00	3	25%
<i>Semaine Décharge</i>								FORME	1,00	1	8%
								TOTAL	12,00	10	100%

* = Session Haute intensité

>> = Enchaîné

E = Session Endurance

F&S = Forme & Stabilité

SEMAINE- 5	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	SPORT	H	Nb	%
Session 1	RECUP	NAT- 01:15 [4] *	CAP- 01.45 [3-4] -E	VEL- 01:15 [4] *	CAP-01:15 [3-4] *	NAT- 01:15 [3] -E	VEL- 03:45 [3] -E	NAT.	3,50	3	24%
Session 2		VEL- 01:00 [3]	>> F&S- 0:45 (P)	NAT- 01:00 [3]		>>VEL- 01:00 [3]	>> CAP-00:30 [3]	VELO	7,00	4	47%
Session 3								CAP	3,50	3	24%
PIC VELO								FORME	0,75	1	5%
								TOTAL	14,75	11	100%

* = Session Haute intensité

>> = Enchaîné

E = Session Endurance

F&S = Forme & Stabilité

SEMAINE- 4	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	SPORT	H	Nb	%
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	NAT.	3,00	3	21%
Session 2	CAP-00:30 [2]	VEL- 01:00 [3]		NAT- 01:00 [3-4]	F&S- 00:30 (maint)	CAP- 02.00 [3-4] -E	>> CAP-00:45 [4]	VELO	6,50	4	45%
Session 3								CAP	4,50	4	31%
PIC CàP								FORME	0,50	1	3%
								TOTAL	14,50	12	100%

* = Session Haute intensité

>> = Enchaîné

E = Session Endurance

F&S = Forme & Stabilité

SEMAINE- 3	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	SPORT	H	Nb	%
Session 1	RECUP	NAT- 01:00 [3-4] *	CAP- 01.30 [3] -E	VEL- 01:30 [3-4] *	CAP-01:15 [3+] *	NAT- 01:30 [3] -E	NAT- :30 [3+] MER	NAT.	4,25	4	32%
Session 2	NAT- :30 [3+] MER	VEL- 01:00 [2]	NAT- 00:45 [2]	F&S- 00:30 (maint)			>> VEL- 03:00 [3] -E	VELO	5,50	3	42%
Session 3							>> CAP-00:15 [3+]	CAP	3,00	3	23%
PIC NAT								FORME	0,50	1	4%
								TOTAL	13,25	11	100%

* = Session Haute intensité

>> = Enchaîné

E = Session Endurance

F&S = Forme & Stabilité

SEMAINE- 2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	SPORT	H	Nb	%
Session 1	RECUP	NAT- 00:45 [4] *	CAP- 01.00 [4] *	VEL- 01:00 [4] *	CAP-01:15 [3+] -E	NAT- 01:00 [3+] -E	VEL- 02:15 [3] -E	NAT.	2,75	4	29%
Session 2	NAT- :15 [3+] MER	VEL- 01:00 [3]		NAT- 00:45 [2]			>> CAP-00:15 [3+]	VELO	4,25	3	45%
Session 3								CAP	2,50	3	26%
Semaine Décharge								FORME	0,00	0	0%
								TOTAL	9,50	10	100%

* = Session Haute intensité

>> = Enchaîné

E = Session Endurance

F&S = Forme & Stabilité

SEMAINE- 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	SPORT	H	Nb	%
Session 1	NAT- :30 [3+] MER	VEL- 01:00 [3+]	CAP- 00.45 [3+]	VEL- 01:00 [3]	CAP- 00.15 [2]	VEL- 0:45 [2]	COURSE	NAT.	1,25	2	23%
Session 2		>> CAP-00:30 [2]	NAT- 00:45 [3+]		VOYAGE	CHECK-IN	IRONMAN 70,3	VELO	2,75	3	50%
PAYS							PAYS d'AIX	CAP	1,50	3	27%
Semaine Affutage								FORME	0,00	0	0%
								TOTAL	5,50	8	100%

* = Session Haute intensité

>> = Enchaîné

E = Session Endurance

F&S = Forme & Stabilité