



Un objectif rappelé pour garder la motivation

**Athlète: Elodie LENGELLE**

Date: lundi 7 au dimanche 13 février

**Objectif: Triathlon IM de Nice / Podium Groupe d'Âge**

Dominante de travail: Foncier.

Chaque cycle d'entrainement a son objectif de progression.

Date	Séance	Contenu de séance	Durée réelle (en minute)	Notes du sportif	RPE	TSS
Lundi	Vélo	Séance vallonnée: -Travail Multi-bosses	150	Temps froid, difficulté à s'échauffer.	4	<b>600</b>
	Natation	Séance club	60	VMA	6	<b>360</b>
Mardi	Càp	Sortie 70' en endurance à allure A2 (échauffement sur terrain souple)	68		7	<b>476</b>
	PPG	A partir de la vidéo suivante: <a href="http://www.youtube.com/watch?v=-Kmlb5DXuZs">http://www.youtube.com/watch?v=-Kmlb5DXuZs</a> - Gainage ventral 45" + (Gainage Latéral D + GLG sur 45"), - Gainage Latéral Enroulé: 12 par côté, - Gainage Mains: 12 flexions de hanches par jambes, - Gainage avec un pied et un bras décollé: 15" par côté.  2 tours de circuit	20		2	<b>40</b>
Mercredi	Natation	Séance club. Echauffement à sec des épaules selon fiches techniques.	70	Eau froide	5	<b>350</b>
Jeudi	Vélo PMA	10X (1' danseuse / 30" tempo assis / 1' cool assis)	75	Séance faite dans le massif du Tanneron avec Kebel et roue Ksyrium.	7	<b>525</b>
Vendredi	Natation	Séance club. Echauffement à sec des épaules selon fiches techniques.	60	Séance technique + travail apnée	2	<b>120</b>
Samedi		<b>OFF</b>				<b>0</b>
Dimanche	Vélo	Sortie club 100K sur parcours vallonné de préférence. Rester dans les roues, contrôle de la FC pour ne pas entrer au-delà de l'allure A3.	195'		5	<b>970</b>
	Càp	10' à 12km/h + r': 4' marchée + 15' à 13,5k/h	40'		7	<b>280</b>

Un outil de suivi de la fatigue ultra performant.

Les petits « plus » avec l'aide vidéo

Des séances ludiques et personnalisées

<b>Volume horaire / semaine</b>	<b>738</b>	<b>12,3</b>	<b>Training Stress Score / semaine</b>	<b>3726</b>
---------------------------------	------------	-------------	--	-------------

0 = Aucun exercice  
0,5 = Extrêmement léger  
1 = Très léger  
2 = Léger

3 = Modéré  
5 = Difficile

7 = Très difficile  
9 = Extrêmement difficile  
10 = Exercice maximum

Gestion de vos sensations et de votre volume de sport.