

CARNET D'ENTRAÎNEMENT

Période : Préparation						Semaine 47			
Objectif : Reprise / Mise en condition						(du 16/11/2009 au 22/11/2009)			
	Volume horaire (en minute)			Volume kilométrique (en km)			IPE		
	Nat°	Vélo	CAP	Nat°	Vélo	CAP	Nat°	Vélo	CAP
Séance 1	90'			3.5km			3		
Séance 2			90'			14km			5
Séance 3		60'			25km			3	
Séance 4	60'			2.5			3		
Séance 5			30'			6km			2
Séance 6		45'	45'		7km	7km		1	3
Séance 7		120'			75km			3	
Séance 8									
Séance 9									
Séance 10									
Total :	150'	225'	165'	6km	107km	27km	3	2.3	3.3
Totaux :	540' (9h)			140km			(↑Moyenne→) 2.8		

Particularités ou difficultés : Nuit blanche avant la séance de course à pied de mardi.
Séance un peu longue à pied mardi.
Douleurs au dos.

Tests ou compétitions : Participation à la bacchanale à Vaison le dimanche chrono : 00 :59 :54
Chrono de 1'17" au 100m NL dimanche aux Interclubs départementaux.

Remarques et commentaires (autres activités par exemple muscu...) : semaine facile, moral au top, hâte de me faire mal aux entraînements !! Volume correct, nombre d'heure d'entraînement correct, intensité facile... On passe à la suite !!