

Jour	Intens. Et Qualité de charge	N.B	Stim.	t(')	But	Q	Durée tot.	Qt tot	Remarques
Lu	Faible		27	27		14	60	49	récup active
	Légère		20	20	12	15			
	Vélocité max	6	10	13	2	21			
Ma	Faible		26	26		15	110 63	97.6	Echauffement, 4 sprints puis 20 min de légère facile à 260 Watts, puis 6 séries de 3 min en bosses, puis 1 séries de 12 min en vélocité moyenne a 120rpm (si possible chemin bétonné) puis 1 série de 20 min de légère.
	Légère		30	30	24	23			
	Moyenne	1	12	15	3	14			
	Haute	6	3	30	0	33			
	Submax			0		0			
	Max	4	10	8.7	6	14			
	Vélocité max			0		0			
Me	Faible		30	30		18	150 86	127	Echauffement, 4 sprints en vélocité puis 20 min de légère facile à 260 Watts, puis 4 séries de 3 min au plat à 125 rpm puis 2 séries de 15 min de vélocité moyenne au plat à 115 rpm.
	Légère		55	55	24	41			
	M	2	15	36	3	33			
	H	4	3	20	0	22			
	S			0		0			
	Max			0		0			
	Vélocité max	4	10	8.7		14			
Je	Faible		57	57		33	165 111	126	endurance avec une bosse de 30 min au seuil + le pieds et le haut de la bosse en puissance haute
	Légère		50	50	61	38			
	M	1	45	48	1	44			
	H	2	3	10		11			
	S			0		0			
	Max			0		0			
	Vélocité max			0		0			
Ve	Faible		20	20		10	60	40	récup active, 40 min à 240 watts
	Légère		40	40	12	30			
	Vélocité max			0	2	0			
Sa	Faible		68	68		40	210 72	165	course
	Légère		80	80	48	60			
	M	1	30	33	4	30			
	H	4	3	20	0	22			
	S			0		0			
	Max	4	10	8.7	6	14			
	Vélocité max			0		0			
Di	Faible		117	117		68	240 107	169	endurance avec une bosse de 30 min au seuil + le pieds et le haut de la bosse en puissance haute
	Légère		80	80	61	60			
	M	1	30	33	3	30			
	H	2	3	10	0	11			
	S			0		0			
	Max			0		0			
	Vélocité max			0		0			

Données de la semaine
sem: 19.12.16 25.12.16 t('): 994
Heures: **16.57** IM: **47**
Q: 774 Qm: 111

1P1

MY TRAINING

CONCEPT



Centre de performance sportive - Planification - Test - Suivi et conseils