



Athlète
Exemple
Date de Naissance

VMA 14,4
Fcmax 186
Fcrepos 38

Récapitulatif séance

Thème Semaine	Sem	Date	Activité	Durée séance prévue	Kms séance prévus	Temps echmt	Récapitulatif séance					Récup Fin de Séance	Dominante Séance	Vitesse moy séance prévue	Allure moy séance prévue	
							Série Répét	Tps ou Dst int1/int2/int3	Intensité Int1/Int2/Int3	Récup entre série	I de Récup entre série					
Volume	40	Lu	26/9/11													
	40	Ma	27/9/11													
	40	Me	28/9/11	C à pied	1:02:00	8,93	0:15:00	3x8x	30"/30"	EC1/PA	R:4'	Marche	0:15:00	VMA courte	8,64	6'56"
	40	Je	29/9/11													
	40	Ve	30/9/11													
	40	Sa	1/10/11	C à pied	1:21:00	12,25	0:15:00	12x	1'/2'	EF/EC2			0:30:00	Seuil	9,07	6'36"
	40	Di	2/10/11	C à pied	1:49:00	15,13	0:25:00	4x	10'/6'	EC2/Marche			0:20:00	Sortie Longue	8,33	7'12"
			3	4:12:00	36,31									8,68	6'54"	
Affûtage	41	Lu	3/10/11	C à pied	0:40:00	5,97		1x	40'	EF					8,96	6'41"
	41	Ma	4/10/11										Lactique			
	41	Me	5/10/11													
	41	Je	6/10/11	C à pied	1:06:00	9,73	0:15:00	3x	7'/5'	EC2/EF			0:15:00	Seuil	8,85	6'46"
	41	Ve	7/10/11	C à pied	1:06:00	10,82	0:20:00	12x	1'30"/1'30"	EC1/PA			0:10:00	Lactique	9,84	6'5"
	41	Sa	8/10/11													
	41	Di	9/10/11	C à pied	1:15:00	11,19		1x	1h15'	EF					8,95	6'42"
			4	4:07:00	37,71									9,15	6'33"	
Compétition	42	Lu	10/10/11	C à pied	0:29:00	3,42	0:15:00	8x	30"/30"	EC1/EC2	R:6'	EF				
	42	Lu	10/10/11		0:28:00	4		4x	1'/1'	EC1/EC2			0:20:00		8,57	7'0"
	42	Me	12/10/11	C à pied	0:53:00	7,41	0:20:00	6x	2'/1'	EC2/Marche			0:15:00		8,39	7'9"
	42	Je	13/10/11													
	42	Ve	14/10/11													
	42	Sa	15/10/11													
	42	Di	16/10/11	C à pied	4:05:00	42		MARATHON							10,29	5'49"
			3	5:55:00	56,83									9,08	6'36"	

Temps d'echmt	Nb Série	Nb Répet	Temps Int1	Distance Int1	I (Zone FC)	Zone FC		Intensité		Distance	Temps Int2	Distance Int2	I entre répet (Zone FC)	Zone FC		Intensité		
						FCMb	FCMh	Allure (tps/km)	Allure (tps/km)					FCMb	FCMh	Allure (tps/km)	Allure (tps/km)	
0:15:00	3	8	0:00:30		EC1	141	155	5'19"	6'5"	82	94	0:00:30		PA	171	177	4'28"	4'42"
0:15:00	1	12	0:01:00		EF	126	140	6'6"	7'32"	133	164	0:02:00		EC2	156	170	4'43"	5'18"
0:25:00	1	4	0:10:00		EC2	156	170	4'43"	5'18"	1887	2120	0:06:00		Marche	<	112	13'51"	20'45"
	1	1	0:40:00		EF	126	140	6'6"	7'32"	5310	6557							
0:15:00	1	3	0:07:00		EC2	156	170	4'43"	5'18"	1321	1484	0:05:00		EF	126	140	6'6"	7'32"
0:20:00	1	12	0:01:30		EC1	141	155	5'19"	6'5"	247	282	0:01:30		PA	171	177	4'28"	4'42"
	1	1	1:15:00		EF	126	140	6'6"	7'32"	9956	12295							
0:15:00	1	8	0:00:30		EC1	141	155	5'19"	6'5"	82	94	0:00:30		EC2	156	170	4'43"	5'18"
	1	4	0:01:00		EC1	141	155	5'19"	6'5"	164	188	0:01:00		EC2	156	170	4'43"	5'18"
0:20:00	1	6	0:02:00		EC2	156	170	4'43"	5'18"	377	424	0:01:00		Marche	<	112	13'51"	20'45"

Distance		Temps récup entre séries	Distance récup entre séries	I entre séries (Zone FC)	Zone FC		Intensité		Distance		Récup Fin de Séance	Remarques	Date
					FCMb	FCMh	Allure (tps/km)						
106	112	0:04:00		Marche	<	112	13'51"	20'45"	193	289	0:15:00	petite mais... enfin tu verras	26/09/11
													27/09/11
377	424										0:30:00	le top enchaîner samedi fin de soirée	28/09/11
289	433										0:20:00	et dimanche matin	29/09/11
												footing relax	30/09/11
													01/10/11
664	820										0:15:00	allure un peu plus que marathon	02/10/11
319	336										0:10:00	les dernières sollicitations hautes	03/10/11
													04/10/11
													05/10/11
94	106	0:06:00		EF	126	140	6'6"	7'32"	796	984			06/10/11
189	212										0:20:00		07/10/11
48	72										0:15:00	à l'ecoute du corps et en mode je fais du jus...	08/10/11
												si impossible de rien faire... dernier footing jeudi	09/10/11
												matin 45'	10/10/11
													11/10/11
												on y est! Alors on y va! Tranquille au début...	12/10/11
													13/10/11
													14/10/11
													15/10/11
													16/10/11