



JANVIER

Objectifs

IRONMAN 70.3 AIX EN PROVENCE

Divers

Natation : Mardi et jeudi dont une séance club le mardi

Vélo : Samedi ou dimanche + home trainer semaine

Càp : Lundi mardi et jeudi

Repos le samedi

Semaine du 3 au 9 janvier

Jour	Date	Natation	Vélo	Course à pied
Lundi	3			Footing 50' - après 20' faire : 10 x (45"vite/30"lent)
Mardi	4	NAT CLUB		Séance +ppg Footing 1h endurance 70% fc max + éducatifs (montée de genoux, talons/ fesses foulées bondissantes...) OU travail en tribune (saut pied joints, cloche pied...)
Mercredi	5		1h30 ou home trainer 45' - 60% à 70% fc max - fréquence > à 90/95 tr/mns et au milieu faire {3 x 4' à 70tr/mns (17/18tours de pédales en 15") R = 4' à 100/110tr/mns}	
Jeudi	6	Echf : 500 (3nages) + 200 batts cr/dos/25m 3 x 200 cr (50 ample – 50 nc – 50 pull – 50 nc) 200 batts cr/dos/25m 3 x 200 cr(50 ample – 50 nc – 50 pull – 50 nc) ; 100 récup ; 2200m		
Vendredi	7			Course à pied 50' à 80% maxi de la FC Max + en milieu de sortie faire 6 sprints en 20", en côte
Samedi	8	REPOS	REPOS	REPOS
Dimanche	9		Vélo en groupe 2H15 en endurance - monter les bosses à 90% de la FC Max	

Semaine du 10 au 16 janvier

Jour	Date	Natation	Vélo	Course à pied
Lundi	10			Footing 1h - après 20' faire : 12 x (1" vite/45"lent)
Mardi	11	NAT CLUB		
Mercredi	12		1h30 sur route ou 1H sur Home Trainer – Travail au seuil 2 x 15' à 85% de la FC max – parcours vallonné	
Jeudi	13	Echf : 300m sans arrêt (25 dos – 25 br – 25cr – 25 pap) ; 6 x 100 (12,5 vite / 12 ;5 lent – 12,5 vite / 12,5lent) r = 15" ; 400 pull + plaques ; 6 x 100 (12,5 vite / 12 ;5 lent – 12,5 vite / 12,5lent) r = 15" ; 400 pull + plaques ; 200 récup au choix ; 2500m		
Vendredi	14			Sortie longue 1H15' en endurance
Samedi	15	repos	repos	repos
Dimanche	16		Vélo route seul - 2h00 - 80% fc max – travail de force, ne pas tirer sur le guidon, 5 x 4' à 50/60tr-mns, bien gagner) R = 4' à des fréquences 100/110tr-mns	Séance d'enchaînement : faire 20' de course à pied en footing

Semaine du 17 au 23 janvier

Jour	Date	Natation	Vélo	Course à pied
Lundi	17			Footing 1h - après 20' faire : 12 x (1"15 vite/1'lent)
Mardi	18	Nat club		
Mercredi	19		1h30 sur route ou 1H sur Home Trainer – Travail au seuil 2 x 15' à 85% de la FC max – parcours vallonné	
Jeudi	20	Echf : 500 (200dos – 50cr – 50br – 200dos) ; 5 x 50 très vite (vma) r = 20" ; 600m (200 pull ample – 300 pull plaq – 100 pull ample) ; 5 x 50 très vite (vma) r = 20" ; 600m (200 pull ample – 300 pull plaq – 100 pull ample) ; 4 x 25 jambes ; 100 récup ; 2400m		Course à pied 50' à 80% maxi de la FC Max + en milieu de sortie faire 5 sprints en 15" dans une côte
Vendredi	21	REPOS	REPOS	REPOS
Samedi	22		Vélo route seul - 2h00 - 80% fc max – travail de force, ne pas tirer sur le guidon, 5 x 5' à 50/60tr-mns, bien gagner) R = 4' à des fréquences 100/110tr-mns	Séance d'enchaînement : faire 25' de course à pied en footing, 70% fc max
Dimanche	23		Vélo en groupe 2h30' en endurance - monter les bosses à 90% de la FC Max	

Semaine du 24 au 30 janvier
Semaine de récupération

Jour	Date	Natation	Vélo	Course à pied
Lundi	24			50' footing 6x200m vma r100m À faire en milieu de séance
Mardi	25	Séance nat club		
Mercredi	26		Home trainer 45' max	
Jeudi	27	Echf : 400 m (200jambes : pap/dos/br/cr - 50 dos – 50 br – 100cr) 12 x 50 (25éduc – 25nc) 400crpull, 12 x 50 (25éduc – 25nc) 200 récup ; 2200m		
Vendredi	28			Footing 1h00 endurance type trail 70% fc max
Samedi	29	REPOS	REPOS	REPOS
Dimanche	30		Séance prioritaire Vélo en groupe 2h45 en endurance - monter les bosses à 85% de la FC Max	