

## PLAN D'ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ SAISON 2009

**Mésocycle n°4 - Microcycle n°3**

Des cycles d'entraînement spécifiques afin de respecter les différentes périodes de développement

Objectif : Circuit de 2ème division Triathlon

Orientation du microcycle : Course à pied

Orientation des microcycles afin d'optimiser une discipline

Des objectifs déterminés

	Jour	Date	Entraînement	Séance	Tps	Remarque
Microcycle 2	Lundi	09/02/2009	Entraînement 1	Natation	120	
			Entraînement 2		0	
	Mardi	10/02/2009	Entraînement 1	CP 20' Z2 + 20x (200m Z5/ r 100m Z1) + 10' Z2	54	Séance à effectuer sur piste. Bien respecter les temps de passage
			Entraînement 2		0	
	Mercredi	11/02/2009	Entraînement 1	Vélo 120' Z2 - Pt plateau	120	Souple - sur parcours plat
			Entraînement 2	CP (En) 30' Z2	30	Enchaînement souple en gardant de bons appuis
			Entraînement 3	Natation	120	
	Jeudi	12/02/2009	Entraînement 1	CP 20' Z2 + 5x (6" Z3-4 + 1' Z5) + 10' Z2	65	En nature, respecter les intensités en suivant vos sensations perceptives
			Entraînement 2		0	
	Vendredi	13/02/2009	Entraînement 1	REPOS	0	
			Entraînement 2		0	
	Samedi	14/02/2009	Entraînement 1	Vélo 30' Z2 + 3x (5x 1' Z5/ r 2' Z2)/ R 5' + 30' Z2	115	Développement de la PAM. Parcours vallonné. Fraction sur gd plateau
			Entraînement 2	Natation [orientation Force - Haut du corps]	60	Essentiellement en PB
	Dimanche	15/02/2009	Entraînement 1	Vélo 60' Z2 + 10' Z3 à 4	70	Reproduction de la fin d'un triathlon
Entraînement 2			CP (En) : 24x (30" Z5 + 20" Z2) + 10' Z2	30	Garder des bons appuis, ne pas s'écraser.	

Des séances détaillées

Des zones d'intensités spécifiques expliquées en détails lors du début de la collaboration