

Entraînement Vincent février 2021

Date	Thème	Distance	Durée	D+	TSS	Puissance	FC	Séance de travail	Remarques	Données entraînement †	Alimentation ("note/10", résumé, analyse)	Résumé (sommeil, sensations...)
février 2021	Total	2273,9										
	Route	1847,8		20337	4533							
	CLM	199,1										
	HT	197										
	CAP	30										
dim 28/2								Montagne avec Merryll				
sam 27/2	Repos							Montagne avec Merryll				
ven 26/2	Course à pied	9	45'					10 x 1' rapide / 30" lent				
	Route - puissance	60,5	2h12	865	133,4	195/242	118/155	2 x 5 x (2' 13 + 30" i5)				
jeu 25/2	Route - endurance + test	200	7h01	2841	433,9	206/244	124/170	test Babaou 14'45 à 358 w				
mer 24/2	Route - entretien	45,9	1h43		73,8	170/203	112/137					
mar 23/2	Route - endurance	150	5h25	2072	301,2	197/231/1023	121/157					
lun 22/2	Course à pied	12	1h									
	HT - Vitesse	25	1h		24,8	144/155	113/134					
dim 21/2	Route - endurance	120	5h05	2432	246,8	180/216	122/145					
sam 20/2	Route - Endurance	102	3h46	1522	224,8	195/240	132/163	sortie endurance avec Marion				
	Course à pied	9	45'	-								
ven 19/2	Route - Entretien	72,6	2h30	860	140	202/232/1031	129/150					
jeu 18/2	HT - Cinétique VO2	20	45'	-	42,5	173/234	131/166	2 x (3' 240.270w + 5 x 30/30 410.430w + 30" 200.240w)				
mer 17/2	Route - Endurance	144	5h	1100	300	-	-	Foncier en groupe (Garmin HS)				
mar 16/2	Route - Entretien	45,7	1h36	286	76,4	193/215	122/159					
lun 15/2	Route - entretien	46,7	1h36	133	70,4	197/206	122/150					
	Course à pied	9	43'	-	-	-	-					
dim 14/2	Route - Endurance	119	4h04	1203	267,8	198/251/1093	128/164	Foncier en groupe				
sam 13/2	Route - Endurance	125	4h18	874	293	226/256	137/166	Foncier en groupe				
ven 12/2	HT - Cinétique VO2	10	1h15	-	78,1	195/246	129/159	Echaufft 20' 4 x (3' à 240.270w + 5 x 30" 380.410w / 30" 200.230w), 2' 30" + 15' vitesse				
jeu 11/2	Course à pied	6	30'	-	-	-	-	Footing à jeûn 30' avec 10 x (1' rapide + 30" cool)				
	CLM - FSM	52,4	1h32	108	81,2	217/225	129/140	FSM 28 + 35'				
mer 10/2	Route - Endurance	177,5	5h58	1312	334,7	187/232	-	Foncier en groupe				
	CLM - FSM	41	1h13	98	69,6	225/235	125/138	FSM 2 x 28'30"				
mar 9/2	HT - Cinétique VO2	45	1h25	-	105,3	222/268	142/176	Echaufft 20' 6 x (3' à 240.270w + 5 x 30" 380.410w / 30" 200.230w), 2' 30"				
lun 8/2	HT - Vitesse	10	30'	-	8	121/125	110/118	HT avec 25 x (45" en vitesse + 15" tranquille)				
dim 7/2	Route - endurance	129	4h27	1095	275,3	199/244	133/170	Foncier en groupe, pluie à la fin				
sam 6/2	HT (PMA)	40	1h20		82,4	185/244	137/168	9x30/30, 8x25/35, 7x20/40, 6x15/45				
ven 5/2	Route - Côtes	77,7	2h55	1064	156,6	181/227	127/160	Côte du Belvédère x12 : assis en vitesse 240.260 w avec 2 x 45" danseuse				
jeu 4/2	CLM - FSM	65,2	2h00	104	90,1	196/208	122/137	4 x 20' en Force, en insistant sur la technique de pédalage. Facile				
mer 3/2	Route - Endurance	147,2	5h01	1343	313,9	190/244	132/174	Foncier en groupe, pluie et vent				
mar 2/2	Route - Côtes	70	2h32	952	170,1	203/254/1330	132/167	Côte du Belvédère x10 : 30" danseuse 320.340w / 1" assis 260.280w				
	CLM - FSM	40,5	1h13	73	62,4	209/221	-	FSM 35 + 20'				
lun 1/2	HT (Seuil en EI)	47	1h35		76,5	204/252	135/164	2 x 6 x (2' 240 w + 30" 400 w), 5' cool				