Entraînement Vincent janvier 2021

Date	Thème	Distance	Durée	D+	TSS	Puissance	FC	Séance de travail	Remarques	Données entraînement	Alimentation ("note/10", résumé, analyse)	Résumé (sommeil, sensations,...)
Janvier 2021	Total	2479,9	88h59	13646	4768							
	Route	1613,8	57h38									
	CLM	320,5	9h52									
	HT	496	17h07									
	CAP	49,6	4h22									
dim 31/1	Footing	9	45'					Course à pied 45' avec 15 x (1' rapide / 30" cool)				
sam 30/1	Route - Endurance	176,4	6h06	1494	391,3	201/248	139/186	Foncier en groupe, pluie et vent				
ven 29/1	Route - Côtes	52,2	1h59	551	98,6	180/219	124/161	6 côtes (3 x Juillac / 3 x Belvédère) : 30" danseuse / 1' assis				
jeu 28/1	CLM - FSM	75,2	2h13	149	133,1	225/240	135/167	3 x 30' FSM dont KOM St Jean-Castillon				
mer 27/1	HT (Seuil)	35	1h10		76,5	204/252	135/164	2 x 6 x (2' 240 w + 30" 400 w), 5' cool				
mar 26/1	Route - Endurance	162	5h30	1337	353,3	208/249	137/170	Foncier en groupe				
lun 25/1	CLM - FSM	65,4	2h00	139	115,9	221/236	130/148	6 x 12'30 FSM				
dim 24/1	HT - Fartlek	84	3h00		148,8	186/218	129/163	Echaufft 20' + (3 + 2) x (5' 270w, 90 rpm + 5' 240w, 60 rpm), 5' cool + 10' cool + 3 x 6 x (40" 350w / 20" 200w), 4' cool + 1h exp en vélocité				
	Footing	5,5	30'					Run post HT				
sam 23/1	HT - Force et vélocité	84	3h00		133	190/207	123/140	Pyramide : 10' FSM, 10' tempo, 10' vélocité puis 9/9/9, 8/8/8, ...				
ven 22/1	HT - Endurance/Seuil	35	1h10		68,9	205/238	132/164	6 x (5' à 240w + 2' à 280.300w + 30" à 400.420w)				
jeu 21/1	HT - Cinétique VO2	50	1h40		95,1	188/235	133/167	Echaufft 30' dont 15' de 45/15 en vélocité 5 x (3' à 240 W + 5 x (30" à 380W + 30" à 240W), 2'30r r.a.c. 20' dont 15 x 45/15 en vélocité dur dans les jambes				
mer 20/1	Route - Endurance et force	140	5h13	1535	264,6	179/221	124/163	Côte de Clidat en force, 12 fois				
mar 19/1	FSM - CLM	52	1h34	105	80,1	210/222	-					
	Route - sortie avec Marion	68,4	2h31	595	118	191/212	132/166					
lun 18/1								Repos et jeûne à Pau avec Marion				
dim 17/1	Footing	12,6	1h05					Footing cool avec Marion				
sam 16/1	Route - endurance	117	4h00	838	227	178/234	130/171					
ven 15/1	Run à jeûn	5,5	31'									
	HT - entretien	12	30'		14,6	152/166	127/141					
jeu 14/1	HT - Pyramide	45	1h30		97,1	210/250	140/164	Echaufft 30' vélocité 1 x 45/15, 2 x 40/20... 7 x 15/45... 1 x 45/15 11' r.a.c.				
mer 13/1	Route - endurance	155	5h15	720	310	194/239	-					
mar 12/1	HT - Cinétique VO2	45	1h30		103,8	211/259	141/175	Echaufft 20' 6 x (3' 230.250w + 5 x 30" 380.410w + 30" 230.250w), 2'30r / 10' r.a.c.				
lun 11/1	Run à jeûn	5,5	31'					8 x 1' rapide / 1' lent				
	Route - FSM	69,8	2h33	805	139,9	192/230	133/162					
dim 10/1	CLM - FSM	55	1h43	140	99,2	225/236	131/148					
sam 9/1	Route - endurance	202	7h09	1790	398,7	190/231	135/168	FSM dans Pujols avec les jumeaux puis foncier en groupe				
ven 8/1	HT - Pyramide Endurance/Seuil /PMA	53	1h46		112,9	221/248	136/164	1 bloc : 5' 220.240W + 2' 280.300W + 30" 380.400W Echaufft 15' + 4/3/2/1 blocs, 5' entre chaque				
jeu 7/1	CLM - FSM	72,9	2h22	156	141	219/240	133/153	5 x 10' 56/12 290-310W				
mer 6/1	Route - endurance	117	4h05	986	246,8	193/241/1042	133/175					
mar 5/1	Route - endurance	103	3h29	552	182,8	195/224	128/161					
lun 4/1	Footing	6	30'					30' course à pied avec 8 x 1' rapide / 1' lent				
	HT - vélocité	8	21'		9,6	149/161	-	15 x (45" vélocité + 15" cool)				
dim 3/1	Route - endurance	111	3h55	750	226,6	202/236	135/166					
sam 2/1	Route - endurance	140	4h55	1004	281	194/234	133/166					
ven 1/1	HT	45	1h30		99,8	218/253	136/160	Echaufft 30' + Pyramide sur 49' 1 x 45/15..., 2 x 40/20, 7 x 15/45... 1 x 45/15) + 11' r.a.c.				
	Footing	5,5	30'									