

Entraînement Vincent mars 2021

Date	Thème	Distance	Durée	D+	TSS	Puissance	FC	Séance de travail	Remarques	Données entraînement	Alimentation ("note/10", résumé, analyse)	Résumé (sommeil, sensations,...)
Mars 2021	Total	2219,2		14655	3984,2							
	Route	1767,4										
	CLM	142,9										
	HT	254,5										
	CAP	54,4										
mer 31/3	Route - entretien	63,3	1h53	307	135,1	254/264	139/152					
	Route - endurance	82,1	2h24	775	196,2	228/281	140/171	+ séries avec élèves				
	CAP	12,9	1h05					9 x 8 x 33/27 à 15,5 km/h				
mar 30/3	Route - entretien	34,4	1h08	190	57,9	204/222	126/145	avec Marion				
	Route - Rythme	37,7	1h06	193	71	222/257	142/174	avec élèves				
lun 29/3	-	-	-									
dim 28/3	-	-	-									
sam 27/3	Route - entretien	59	1h56	446	111,2	218/235	135/161					
ven 26/3	CAP	13,3	1h05									
	CAP	15,1	1h18									
jeu 25/3	Route - endurance	122	3h52	1192	268,2	247/258	136/152	Sortie avec Marion				
mer 24/3	Route - endurance	163	5h19	1204	309,4	182/236	127/175	Sortie Gironde collective				
mar 23/3	HT - Gimenez	35	1h11		103,9	261/291	143/173	Gimenez				
lun 22/3	Footing	6	35'									
	HT - Vélodrome	30	1h09		27,2	138/151	110/133					
	Route - cool	30,6	1h13	74	30,2	143/154	111/135					
dim 21/3	Route - endurance	85,1	3h01	496	138,6	180/210	122/158	vitesse				
	Footing	6	35'									
sam 20/3	Route - endurance	213,2	6h52	1547	448,8	218/251	134/177					
ven 19/3	HT - Gimenez	45	1h30	-	120,7	238/279	140/175	dont 45' à P : 308/317 w et fc : 155/175				
jeu 18/3	CLM - FSM	71,5	2h10	231	89,5	190/199	124/138	5 blocs de force				
	Footing	6	31'									
mer 17/3	Route - endurance	158	5h01	1170	321,3	195/248	138/177					
mar 16/3	Route - FSM	62,6	2h	101	101,7	209/221	130/145	6 x 12'30 force + 2'30				
	Footing	8	38'									
lun 15/3	HT - Gimenez	40	1h20	-	124,4	256/297	143/175	dont 45' à P : 316/326 w et fc : 157/175				
dim 14/3	Route - endurance	155,1	5h15	762	288,3	197/230	141/177					
sam 13/3	HT - seuil en EI	22,5	45'		56,1	235/269	145/164	30 x (45' 330w + 15' 230 w)				
ven 12/3	CLM - entretien	30	1h	-	-	-	-					
jeu 11/3	HT - entretien	20	45'	-	22,8	166/172	129/148					
mer 10/3	HT - PMA	22,5	45'	-	71,1	222/302	150/184	2 x 6 x (1' 420 w + 1' 220 w)				
mar 9/3	Route - Hautil	75,3	2h53	1046	182	207/246	136/168					
lun 8/3	HT - PMA	22,5	45'	-	70,9	232/302	-	2 x 6 x (1' 420 w + 1' 220 w)				
dim 7/3	Route - endurance	166	5h57	1395	-	-	-	Sortie foncière avec Zine				
sam 6/3	Route - force	45,6	1h28	119	53,9	176/188	-					
ven 5/3	Route - entretien	44,3	1h38	140	58,7	172/186	-					
jeu 4/3	Route - CLM	41,4	1h22	161	71,7	206/225	-					
	HT	17	34'	-	48,4	229/286	-	6 x (1' 420 w + 1' 220 w)				
mer 3/3	Route - Hautil	92	3h22	1172	219,3	206/250	-	Hautil x7				
mar 2/3	Route - montagne	45	2h14	1377	129,7	182/236	119/160	20' i3 + 24 x (1' 14 danseuse + 20" i3 assis)				
lun 1/3	Route - montagne	20,2	1h02	557	56	182/229	118/155	10 x (1' danseuse / 1' assis)				