

## Nolio - Partenaire de ton entraînement

Date	Nom	Sport	Durée	Distance	RPE	Commentaire
31/10/2022	CAP fractionné	Course à pied	57:15	12.2	6	6 x 6' à 14.4 km/hr = 1'/1'30/1'30/2'/2'
31/10/2022	Musculation	Musculation	1:20:00		5	Midi : Abdos-lombaires 10'DC 5 / 5 / 4 (82.5 kg)DC 10 (60), tirage trx 15, oiseau 15 (x5)Écartés 10 (10), pompes 15, tirage serré 15 (35) (x5)Circuit barre 6 exos, 5 toursPost course :Squat 8 (70) / 7 (75) / 6 (80)
30/10/2022	Vélo - Route	Vélo - Route	1:20:26	35.02	2	Récupération en vélocité
30/10/2022	Musculation - Tractions	Musculation	1:10:00		5	160 tractions 10/10/10/10/9/8/7/8/8/7/8/7/8/8/7/7/7/7/7/3 circuits barre EZ 7 exercices
30/10/2022	Footing cool	Course à pied	40:34	7.6	2	Super jambes :-)
30/10/2022	Abdos-lombaires + Etirements	Renforcement musculaire	40:00		2	Va falloir bosser la souple de la chaîne postérieure !
29/10/2022	6 heures de Roubaix piste	Vélo - Route	2:55:00	128.0	8	6 heures de Roubaix 3 relais : 1h15, 1h15, 25'Super jambes. Bien capable de suivre les coups et de prolonger les efforts.52/14
28/10/2022	CAp Tapis	Course à pied	51:21	10.5	6	6 x 3'30 à 15,3 km/h, r = 2'
28/10/2022	Musculation dominante pectoraux	Musculation	1:00:00		6	DC 3 x 6 x 80 kgÉcartés 10 (10) + DC 10 (50) + Pompes 10/15, 7xTriset dos, 4xTriset épaules, 4x
27/10/2022	Vélo - Route	Vélo - Route	1:22:11	45.1	6	CLM10 x 2' i4 / 1' r10 x DA 10" / 1'50 FSM
27/10/2022	Musculation - tractions	Musculation	30:00		5	150 tractions5x8, 5x7, 5x6, 1' entre chaque série5x5, 5x4, 45" entre chaque série
27/10/2022	Mini footing post vélo	Course à pied	20:12	3.5	2	
26/10/2022	Musculation dominante pectoraux	Musculation	1:30:00		5	10x : Écartés 10 (10kg), DC 10 (50kg), Tirage TRX 15Circuits haltères, KB, barres
26/10/2022	Renforcement musculaire	Renforcement musculaire	20:00		2	Abdos-lombaires
26/10/2022	Vélo - Route	Vélo - Route	3:43:04	104.16	3	Bonne séance avec Cyril, Christophe et Sébastien.Foncier strict
25/10/2022	Vélo - Route	Vélo - Route	1:47:43	60.05	5	FSM 55' en tout (2 x 12', 16', 15')Pas récupéré de la veille. Essayé de travailler à i4 mais mauvaises sensations
25/10/2022	Musculation haut du corps	Musculation	1:30:00		5	110 Tractions (10/10/10/9/8/9*7), 1'30rCircuit KB 20'Circuit barre 20'Abdos-lombaires 15'
24/10/2022	Granfondo ride	Vélo - Route	7:19:16	146.21	7	
23/10/2022	Sortie VC Rauzan	Vélo - Route	3:31:24	103.1	5	
23/10/2022	Course à pied post vélo	Course à pied	39:04	7.4	6	Très bien au départ, ce qui m'a motivé à faire un petit bloc fractionné : 15 x (1' rapide + 30" lent)
23/10/2022	Musculation haut du corps	Musculation	1:20:00		5	7h40 : Abdos-lombaires 15'17h : écartés 10 (10 kg), dc 10 (50 kg), tirage trx 15, 10 séries Circuit barre 6 séries de 6 exos 15/14../10 reps
22/10/2022	séance 5 - muscu jambes	Musculation	31:00		4	Circuit non stop, 4 tours :Fentes 40 pas / Goblet squat 20 / Fentes retour 40 pas / Swing 20 / Montées sur banc 10 D/G / Mollets 20 / Goblet squat 20
22/10/2022	Séance 4 -	Course à pied	34:55	6.0	3	Footing tranquille en mode transitionJambes et

Date	Nom	Sport	Durée	Distance	RPE	Commentaire
	CAP post vélo					dos en bois au départ, bien meilleures sensations à la fin
22/10/2022	Séance 1 - Éveil musculaire	Renforcement musculaire	15:00		2	Abdos-lombaires
22/10/2022	Séance 2 - Musculature haut	Musculation	1:15:00		6	110 tractions :3 x 10 / 2 x 9 / 6 x 8 / 2 x 7, récup : 1'30 Circuit, 6 fois :Tractions 6 à 8 (pour arriver à un total de 150) puis avec KB (6, 10 puis 14) : Dev haltères, pull overdose, triceps, rowing, biceps, crunchs
22/10/2022	Séance 3 - PMA courte, bosses et explosivité	Vélo - Route	2:57:11	80.71	5	4 séries de PMA, bosse de Pessac, sur 5' environ 30/15, 2 x 30/20 et 30/25 10 bosses en tout (faut préparer les jambes au petit passage dans les Pyrénées :) ) 10 sprints départs semi-arrêté en fin de séance (10" / 2'50 FSM i1/ i2) Capteur de puissance HS (le Power2max est mieux que le Shimano !)
21/10/2022	CLM - FSM	Vélo - Route	1:14:51	42.01	4	
21/10/2022	Renforcement musculaire	Renforcement musculaire	35:00		2	Matin : Abdos-lombaires Soir : Renforcement avec KB
20/10/2022	Natation 10	Natation	45:00	1.2	4	Échauffement 4003 x 200m 200m palmes
20/10/2022	CAP Stade 4 x 1000	Course à pied	55:00	10.0	5	4 x 1000m en 4', r = 1'/1'30/2' Sensations bizarres après la piscine Besoin de se défouler et de décompresser
20/10/2022	Renforcement musculaire	Renforcement musculaire	25:00		2	Automassage 5' Abdos-lombaires 15' Étirements 5'
20/10/2022	Circuit haut du corps	Musculation	20:00		3	Circuit, 5 fois :Tractions 6 / Pompes 15 / Rowing menton 15 / D. Militaire 15 / Écartés 15 / P-O 15 / Crunchs 15
20/10/2022	Cinétique de VO2	Vélo - Home Trainer	1:00:02		7	
19/10/2022	Tapis - EPI	Course à pied	1:15:00	15.6	8	2 x 12 x 1'30 @ 15,3 km / 1' @ 10 km/h
19/10/2022	Natation 9	Natation	50:00	1.0	4	Séance collective
19/10/2022	Musculation haut	Musculation	45:00		3	Superset, 5 fois Développé nuque + tirage bras tendus Superset, 5 fois D.I. haltères + Tirage large Circuit, 5 fois Tirage + Ecartés + Pull-over + Triceps
18/10/2022	z5/z4 8min * 2 séries (Marion Sicot)	Vélo - Home Trainer	59:00		9	8 x (40" i4 / 20" i5) 7 x (42" i4 / 18" i5) 7 x (45" i4 / 15" i5) On teste les méthodes de la cheffe en les adaptant Très dur, surtout le dernier bloc. Ca passe bien pour le i5 mais dur de maintenir le i4
18/10/2022	Musculation haut du corps	Musculation	1:00:00		5	A 6h40 : Étirements 5' + Abdos-lombaires 15' A 9h : DC 3 x 5 x 80 kg + 2 x 8 x 70 kg Tractions 3 x 6 x 10 kg + 2 x 8 x P Circuit 4 tours de 4 exercices (Tirage serré, Arnaud, Écartés, pull-over)
18/10/2022	Vélo - Route	Vélo - Route	2:59:43	75.71	6	6 montées de l'Hautil Force avec 6 sprints assis sur 10" (Capteur de puissance tombé en panne)
18/10/2022	Cours collectif	Renforcement musculaire	30:00		5	Bonne partie jambes + Écartés/P-O et abdos
17/10/2022	Tapis - Gimenez adapté	Course à pied	55:20	11.1	5	Échauffement 10' 10 x (3' à 12 km/h + 1' 14 à 16,5 km/h) 5' r.a.c. Augmentation progressive à chaque bloc avec prudence (dos fragile et encore malade) Forte transpiration
17/10/2022	Musculation	Musculation	55:00		5	Après la course a pied Box jumps 4 x 6 reps x 76 cm, 1' récup Squat guidé 4 x 7 reps (1 série à 70 puis 3 séries à 75 kg) 4 tours de 6 exercices

Date	Nom	Sport	Durée	Distance	RPE	Commentaire
						(Fentes sur step, Adducteurs, presse 1 jambe, mollet, Heisenberg, pont fessier)
17/10/2022	Renforcement musculaire	Renforcement musculaire	1:10:00		3	7h30 : Automassage et Étirements 8' + Abdos-lombaires 20'10h45 : circuit renforcement haut du corps 45'
17/10/2022	Natation 8	Natation	45:00	1.0	5	Entraînement club
17/10/2022	VMA : 18 km/h					VMA : 18 km/h
16/10/2022	Vélo - Route	Vélo - Route	1:32:41	46.07	6	3 x 6 x (sprint 10" + 1'50 récup)
15/10/2022	Course à pied	Course à pied	1:01:00	11.6	4	2 x 10 x (1' Z3/4 + 30" cool)
14/10/2022	Vélo - Home Trainer	Vélo - Home Trainer	1:05:01		7	4.3.2.1.2.3.4.3.2.1' / r=2'280.300.325.360W
14/10/2022	Renforcement musculaire	Renforcement musculaire	1:00:00		4	Abdos-lombaires 30'Musculation haut du corps "circuit barre" 30'
13/10/2022	Course à pied - Tapis - Footing	Course à pied - Tapis	30:00	5.45	2	A part un épisode de tout, bonne séance.
13/10/2022	Musculation - Force	Musculation	30:00		5	Squat guidé 5 x 8 reps à 70 kg, 2' récupDC 3 x 5 reps x 80 kgTractions 3 x 6 reps x (PC + 10 kg) - en alternant une série DC, une série tractions-
13/10/2022	Renforcement musculaire	Renforcement musculaire	20:00		2	Abdos-lombaires 15'Automassage 5'
12/10/2022	Renforcement musculaire	Renforcement musculaire	55:00		3	7h : Abdos-lombaires 20' + Automassage 5'10h30 : circuit haut du corps 6 tours de 6 exercices 30'
12/10/2022	Vélo - Route	Vélo - Route	1:15:06	35.83	5	Reprise sur route doucement, il ne fallait pas davantage5/4/3/2/1' avec récup = temps d'effortépuisé le soir post séance.
11/10/2022	Renforcement musculaire	Renforcement musculaire	30:00		5	Abdos-lombaires 15'Circuit haut du corps 15'
10/10/2022	Footing tapis	Course à pied - Tapis	52:30	9.1	3	Footing avec fièvre, toux et mal de gorge
10/10/2022	Renforcement musculaire	Renforcement musculaire	50:00		4	Lever : Abdos-lombaires 15'Etirements 5'Automassage 5'11h :Circuit haut du corps 3 x 5 exos15h30 (post tapis) : Squat 5 x 8 (50 à 70 kg), 2' récup, +5 kg par sérieautomassage dos entre chaque série
09/10/2022	Échauffement Quatuor - Reco + HT	Vélo - Route	1:14:05	30.38	6	Echauffement : difficile. Sensations de ne pas pouvoir forcer
09/10/2022	Quatuor Normand	Vélo - CLM	11:50	6.76	9	A la dérive dès le départ. Malade, fièvre.
09/10/2022	Retour au départ	Vélo - Route	16:42	6.8	2	
09/10/2022	Footing du soir	Course à pied	48:03	8.4	2	
09/10/2022	Eveil musculaire	Renforcement musculaire	25:00		1	Automassage 5'Etirements 5'Abdos-lombaires 15'
08/10/2022	Déblocage	Vélo - Route	1:07:44	33.41	5	
08/10/2022	Renforcement musculaire	Renforcement musculaire	30:00		2	Abdos-lombaires 20'Etirements 5'Respiration 5'
08/10/2022	Blessure					Fièvre - toux - rhume - maux de tête
07/10/2022	Promenade du vélo	Vélo - Route	1:05:06	30.42	2	Promenade du véloDouleurs au genou suite à la course à pied de la veille.

Date	Nom	Sport	Durée	Distance	RPE	Commentaire
07/10/2022	Musculation	Musculation	50:00		2	8h : Abdos-lombaires 15' 11h : Circuit 8 exercices (Tirage poitrine, Pompes, Tirage bras tendus, Dév. Arnold, Rowing, Ecartés, Pull-over, Triceps) pendant 35'
07/10/2022	Natation 7	Natation	50:00	1.3	5	Un peu malade avec un petit mal de tête. A suivre.
06/10/2022	Musculation force haut	Musculation	40:00		4	DC 3 x 5 x 80 kg, 2' récupTractions lestées 3 x 6 x PC + 15 kg, 2' récupCircuit haut 5 tours de 6 exos (Pompes, Tirage large, Ecartés, Pull-over, Oiseau sur banc lombaire)
06/10/2022	Éveil matinal	Renforcement musculaire	30:00		2	Automassage 5'Abdos-lombaires 15'Étirements 10'
06/10/2022	Vélo - Route Foncier	Vélo - Route	1:58:18	65.98	4	Ca glisse sur la sellePetit pincement dos à gauche5 x 15' en FSM
06/10/2022	Course à pied - club	Course à pied	1:18:00	14.3	6	2 x (400 / r 1' / 600 / r 1'20 / 800), R 3'1 x 1000Allure 3'45/3'40Et la tenue ☹Bonnes sensations. Peut-être un peu trop prudent sur les blocs
05/10/2022	Fétiche 3 - 4-3-2-1, version longue	Vélo - Home Trainer	1:05:02		8	Grosse séance En dedans sur les 3 minutes qui seraient passées en baissant d'une dent
05/10/2022	Mix matinal	Renforcement musculaire	45:00		2	Automassage 5' (lombaires et ischios)Abdos-lombaires 15'Circuit muscu haut léger 20'Étirements (fessiers) en respiration 5'Des courbatures sur le haut du corps !
05/10/2022	Natation 6	Natation	50:00	0.7	4	ÉducatifsC'est compliqué techniquement ☹
04/10/2022	Fétiche 2 - 4-3-2-1	Vélo - Home Trainer	57:00		7	Les 2' 350 W sont la partie la plus rude
04/10/2022	Éveil musculaire	Renforcement musculaire	30:00		1	Respiration 5'Automassage 5'Étirements 5' Abdos/lombaires 15'
04/10/2022	Musculation	Musculation	30:00		6	Seulement le temps pour DC (2 séries à 75 + 3 séries à 77,5) et les tractions (comme prévu)Épaules sensibles avec la natation
04/10/2022	Footing club	Course à pied	1:17:00	14.0	2	Footing club
04/10/2022	Cours collectif	Renforcement musculaire	35:00		3	Cours de renforcement à Smartside
03/10/2022	Tapis - 8 x 3'/1'	Course à pied	52:30	11.3	7	8 x 3' @ 13 km/h / 1' @ 17 km/h
03/10/2022	Musculation	Musculation	55:00		4	Séance réalisée comme prévuePresse 1 jambe : 30 kgMollets : 60 kg
03/10/2022	Éveil matinal	Renforcement musculaire	37:00		1	Respiration 5'Étirements 5'Abdos/lombaires 20'Automassage 7'
03/10/2022	Natation 5	Natation	50:00	1.0	4	Séance club
02/10/2022	Vélo - Route	Vélo - Route	3:00:22	87.42	5	Première sortie avec le club de triathlon Des passages intenses à FTP et au dessus Beaucoup de vent
02/10/2022	Éveil matinal	Renforcement musculaire	20:00		0	Automassage 5'Abdos lombaires 15'
02/10/2022	Yoga en famille	Yoga	50:00		0	Routine de mobilité, respiration, étirements et sophrologie avec les parents
01/10/2022	Éveil matinal	Renforcement musculaire	30:00		0	Abdos/lombaires 15'Étirements 5'Automassage 5'Respiration 5'
01/10/2022	Natation 4	Natation	52:00	1.3	0	Echaufft 300m : 3 x (50 brasse + 50 crawl)Test 400m crawl : 11'57 (je sais d'où je pars...)Puis

Date	Nom	Sport	Durée	Distance	RPE	Commentaire
						alternance brasse crawl en recherche de sensations
01/10/2022	Footing	Course à pied	1:10:00	12.5	0	50' puis 10' aller piscine 10' retour piscine