**MOIS : JUILLET**

**SEMAINE : S26**

**DATE : du 30 juin au 6 juillet**

**OBJECTIF : aucun sinon le minima et gestion horaires travail lourds + chirurgie dentaire fin semaine**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
| NATATION | MUSCU YOGA30 MN |  | MARCHE1h30MUSCU30 MNCAP 45 mn 5x 1/1 2 fois6.5 km |  | VTT avec copinesAll 1 Facile 30 km 2h30 |  | VTT TAF 1h 30 Travail technique25 km |  |  |  |  |  |  |  |
| VELO |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| COURSE a PIED |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**BILAN et Commentaires : Vélo 4h15 et 55 km ; CAP 45 mn ; total 6 h00**

**-** chirurgie dentaire le vendredi matin, et ensuite interdiction de faire du sport pendant 4 jours. De toute façon j’étais bien talée. Et journées complètes au boulot. Donc énorme semaine récup / sport.

**SEMAINE : 27 DATE : du 7 au 13 JUILLET**

**OBJECTIF : BRM 400 mais annulé au dernier moment**

**THEME SEMAINE : Vacances !!!! THEME DU MOIS : Volume**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
| REPOS |  | MUSCUYOGA45 MN |  | VTT1h00TechniqueAllure 1/2MUSCUYOGA45 mn |  | REPOS |  | [CAP Trail](http://app.strava.com/activities/164878613)35 mnMontées àAll 2- 4,5 kmDen 120 +MUSCU YOGA45 MNVTT1h00TechniqueAllure 113 km |  | [VTT](http://app.strava.com/activities/164835632http%3A//app.strava.com/activities/164835632) [Groupe](http://app.strava.com/activities/164835632http%3A//app.strava.com/activities/164835632)2h3039 kmDen 550m+Allure 2+ en bossesAllure 2- pour le resteEssais alternance vélocité/forceDescentes techniquesRPE 15MUSCUYOGA25 mn |  | [ROUTE](http://app.strava.com/activities/165278789)[SOLO](http://app.strava.com/activities/165278789) 2h3060 kmDen 800m+Allure 2-1 montée all 2+ (15 mn)Force en montées (alternance danseuse/assise + alternance braquet / surbraquet) avec récup vélocité en descenteRPE 12/13 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**SEMAINE 28 : météo pluvieuse et chute températures mais excellent début de Tour de France à voir on TV !**

**Pas de programme envoyé par Mika (lui ai écrit que j’adapterai le programme envoyé mi-juin puisque non fait)**

* annulation du BRM 400 Grenoble par l’organisateur mi-semaine à cause des mauvaises conditions météo
* ai dû modérer les efforts car douleurs suite chirugrie dentaire toujours présentes, et besoin de précautions / froid, vent et secousses . De plus, malade mi semaine (intolérance traitement antibiotique)
* également, ré-apparition mal de dos, devenu un peu chronique depuis la chute fin février et les 2 côtes fracturées ; la musculation douce en plyométrie + yoga semblent améliorer la chose, à poursuivre donc
* en ai profité pour parfaire la récup passive et active pour cette première semaine de vacances et bien travailler la technique vtt (position des mains sur le cintre ; monter/descendre du vtt en roulant ; positions sur le vélo ; gymcana ; pumping)

**SEMAINE : S28 DATE :du 14 au 20 juillet**

**OBJECTIF : Randonnée sportive Transmaurienne-sybelles VTT, 7-10 août**

**THEME DU MOIS : VOLUME**

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DUO VTT

|  |  |
| --- | --- |
| 11.5 km |  |
| 45 mn  |  |
| 14,2 km/h |
| 91 W140 m +  |
|  |  |

 |  | DUO VTT

|  |
| --- |
| 85,0 km |
| 7:53:08 |
| 10,8 km/h |
| 74 W |
| 1 827 m + |

 |  | DUO VTT

|  |
| --- |
| 18,7 km |
| 1:21:48 |
| 13,7 km/h |
| 92 W |
| 316 m+ |

Facile, mode récup.RPE 10/11 |  | REPOS |  | DUO ROUTE

|  |
| --- |
| 36,6 km |
| 1:26:16 |
| 25,5 km/h |
| 121 W |
| 383 m+ |

1 montée au max (12’) + allure 1 / travail force sur 2° montéeRPE 13/17 |  | GROUPE VTT

|  |
| --- |
| 30,0 km |
| 2:13:37 |
| 13,5 km/h |
| 88 W |
| 364 m |

Tranquille, travail techniqueRPE 11 |  | CAP TRAIL

|  |
| --- |
| 8,4 km |
| 56:31 |
| 6:45/km |
| 137 m |

 |  |
| Récup voyage RPE 8Muscu 30 mn |  | Technique, difficile. RPE 14/15 |  | Muscu 30 mn |  |  |  | MUSCU 30 mn |  |  |  | 2 fois 8 x 1’vite/1’ lentRPE 14MUSCU 30’ |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**TOTAL SEMAINE  (tous types de séances) : 16h40, vélo 13h40, cap 1h, muscu/mobilité 1h40**

**BILAN et Commentaires :**

**Pas de programme envoyé par Mika (aucune nouvelle)**

* bonne semaine, bonne récup car en vacances et repos + stratégie récup mise en place (alimentation, étirements et relaxation)
* max de plaisir avec le vtt et grosse prise de confiance technique
* indice de forme : le QOM de la montée de Chamboeuf (mon PR amélioré de 1mn) longue de 4.4 km

<http://app.strava.com/segments/2150595?filter=my_results&gender=both>



**Les prévisions pour la suite de l’été :**

- dimanche 27 juillet : randonnée VTT 70 km, dans le Morvan (du dénivelé et du technique)

- Transmaurienne/Sybelles VTT du 7 au 10 août (environ 30 km jour, en rando sportive, avec deniv positif environ 1500 m jour)

- semaine 18 au 23 août : en vacances famille, je garde mon petit fils donc pas de sport

- 31 août : randonnée VTT Jura 100 km (avec dénivelé et du technique)

- COMPETITION 7 SEPTEMBRE : Duathlon des Sables à Arc-sur-Tille (3 km course ... 20 km VTT ... 3 km course)

SEMAINE N° 29 – Du 21 au 27 juillet

OBJECTIF : VTT / Transmaurienne-Sybelles, 7-10 août

THEME MENSUEL : volume

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
| REPOSVTT Urbain45 mn12 km |  | REPOSMarche 1h00 |  | ROUTE DUO2h0048 km500 m +Allure 1Force en montéesRPE 11 /15(1 montée)YOGA15 mn |  | ROUTE DUO1h5550 km500 m +2 montées longues rythmées all 2+RPE 12/16MUSCU/YOGA30 mnMarche30 mn |  | ROUTE DUO 3h2079 km950 m+All 1 All 2- , petit braquet, en montéeRPE 10/12YOGA15 mnMarche30 mn |  | VTT Ecole DST1h4523 km285 m +All 1, vélocitéTravail technique Franchissement marches et portageRPE 10/12YOGA 15 mn Marche rapide 45 mn |  | VTT Randonnée[Ride the Morvan](http://app.strava.com/activities/171647644)6h0011.5 km/h 70 km1550 m +Très techniqueRPE 14/16Marche 30 mn |

TOTAL SEMAINE :

 - tous types d’activités : 18h40 (+ 2 heures / semaine 28)

* vélo 15h10, 268 km, 3740 m den + ; dont vtt 92 km (+ 1h30 / semaine 28)
* autres (vtt urbain, marche récup, yoga, muscu : 3h30)

COMMENTAIRES et BILAN – Toujours pas de programme envoyé par Mika, and no news, donc j’adapte.

* début de semaine : petite forme, mieux mercredi mais forme moyenne (jambes caoutchouc et pulses hautes – pas de raison objective, la chaleur et pression atmosphérique en plaine ?)
* jeudi : forme ok, les sensations reviennent ; le genou droit pique un peu donc pas de cap, seulement de la marche en soirée sur bon rythme
* samedi / séance VTT / Ecole DST : au programme, franchissement de marches – progrès significatifs sur la séance. Après tendance à être trop en avant, et trop sur les freins, parfait lors dernier passage : bien en arrière, heavy feet and light hands, regard au loin, et sans toucher au frein – wow !! Aussi descente sur Combe du Pré, avec attaque hyper technique – wow again !!!
* dimanche : Ride the Morvan, belle performance sur un terrain difficile, peu roulant. Progrès importants : position sur le vélo (attaque), mobilité, regard, virages, équilibre, freinage et surtout descentes techniques, où je suis plus rapides et très confiante. Big pied !

SEMAINE N° 30 – Du 28 juillet au jeudi 31 juillet

OBJECTIF : VTT / Transmaurienne-Sybelles, 7-10 août

THEME MENSUEL : volume / spécifique

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
| REPOS |  | REPOS |  | Randonnée pédestre Groupe CAF 2h0013 km RECUP  |  | HT 40 mn22 kmSéance 2 ci-dessous RPE : 16/18 YOGA15 mnMarche30 mn |  |  |  |  |  |  |

**PROGRAMME MIKA :**

* **Séance 1:**

Echauffement progressif, 15 à 20'

Bloc à répéter 2 à 3 fois:

4\* 30'' all 3 (très vite en trail ou en home trainer, mais pas en mode "sprint max) / 30'' récup all 1 en vélocité (HT) ou en footing (Trail)

4' all 2+ / Récup 4' all 1 avant d'enchainer le bloc suivant!!!

Retour au calme, de 15 à 20' allure 1.

* **Séance 2:**

Echauffement progressif de 15 à 20'

Bloc à répéter 2 fois en alternant all 2+ et allure 1:

1' / 1' - 2' / 1' - 3' / 2' - Retour au calme de 15 à 20' allure 1.

**REMARQUES Semaine 30 :**

* récupération de Ride the Morvan : les 3 jours de début de semaine ont été nécessaires. Douleurs dorsales ressurgies : vtt ? ou manutention objets lourds (retour à Villefranche et suite emménagement appart) ? De toute façon, météo pourrie, avec pluie, pluie et pluie
* séance HT : dur, dur, les fractionnés en pleine chaleur ! l’effort m’a semblé maximal, tant au niveau du souffle/cardiaque qu’au niveau musculaire ; n’ai pas été capable de tenir les durées préconisées par Mika.

A la place :

2 x (1' A2+ / 1'A1 - 1.30' A2+/1.30 A1 - 2"A2+/2'A1)

 FC 132/167 -  W 125/346 - RPM 83/113 - 32 km/h

Très contente de moi néanmoins d’avoir pu repartir pour une répétition du bloc !!