**SEMAINE N°49 – du 1 au 7 décembre Thème : reprise**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Type de prépa | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
| CARDIO | REPOSVélo taf 15 mn  | REPOSVélo taf 15 ‘ | **NATATION** 0h50850 mVélo taf 15 mn  | Vélo taf 30 mn | REPOS  | **VELO ROUTE**CLM / Téléthon4h45118 km807 m den +FC moy 137 | **CAP Chemins**43 mn5.5 km33 mn den+**VTT Solo**Repérage parcours test 6 kmAllure 11h1513.5 km206 m den+ |
| MENTAL |  |  |  |  | Méditation 15’Showing up  | Méditation 15’Showing up | technique : la postion d’attaque en descente ; passage de racines en montée |
| PPG |  |   |  | **Muscu 30’**3 x 15 squats3 x 15 fentes x23 x 15 pompes hauteur table**Etirements 15’** |  |   |  |

**TOTAL : séances VELO 6h00 ; 130 km, 1000 m +; 1 séance natation ; 40 mn cap ; PPG 45 mn  (8h00 toutes activités + vélotaf)**

**Remarques**

* selon planification, avec quelques remaniements ; écarts : pas de HT (à installer, pas eu le temps) ; sortie route au-dessus allure 1 (effet groupe, mais le retour solo m’a permis de coller aux préconisations et dissiper la fatigue)
* PPG : fière de moi, car ai réussi à tenir les préconisations de Mika !! mais courbatures musculaires pendant 3 jours ensuite (pectoraux, triceps, fessiers et autres muscles dont je ne connais pas le nom) – donc un besoin évident de renforcement musculaire
* Forme et envie au RV ! malgré l’installation d’une météo maussade, et du froid……

**SEMAINE N°50 – du 8 au 14 décembre Thème : reprise / volume**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Type de prépa | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
| CARDIO | REPOSVélo taf 30mn  | REPOSVélo taf 30 mn | **NATATION** 0h50850 mVélo taf 15 mn  | Vélo taf 15 mn | Vélo taf 15 mn | **CAP mixte****7 km****180 m+****45 mn**  | **ROUTE** **203 km****7h53** **1400 m +****Départ 6h00** **2 h roulage** **nocturne**FC 140 moy |
| MENTAL |  |  |  |  |   |  |  |
| PPG |  |   |  |  | **PPG ET HT****55 mn**4 x 20 squats complets. 4 x 15 fentes avant (des 2 côtés) 4 x 15 pompes (sur table) Suvi de 20 mn HT 85-90 rpm allure 1, en récupération. |   |  |

**TOTAL : séances VELO 8H00 ; 200 km, 1400 m +, + vélo taf ; 1 séance natation ; 45 mn cap ; PPG 55 mn  (10H30 toutes activités) + vélotaf**

**Remarques**

Selon préconisations, un bon total d’entrainement malgré 3 journées complètes de 12 h au boulot (conseils de classe) et la journée complète du samedi en formation. Motivant mais épuisant !

**SEMAINE N°51 – du 15 au 21 décembre Thème : reprise / volume**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Type de prépa | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
| CARDIO | REPOSVélo taf 30mn  | REPOSVélo taf 15 mn | **NATATION** 0h50850 mVélo taf 15 mn  | Vélo taf 30 mn | Vélo taf 15 mn | CAP Trail40 mn | Vélo route 2hAllure 13 x (2x1/1) forceCAP route en enchainement 30 mn  |
| MENTAL |  |  |  |  |   |  | Sophro / Show up + 15 mn yoga |
| PPG |  |   |  |  |  | CAP enchainée avec : PPG 25 mn 2 circuits |  |

**TOTAL : séances VELO 2h00 ; 50 km, + vélo taf ; 1 séance natation ; 1h10 mn cap ; PPG 25 mn  (toutes activités) 4h25 + vélo taf**

**Remarques**

* **semaine encore très chargée au boulot, avec 2 journées de plus de 12 h non stop ; la récup de la semaine précédente plus chargée** encore et du 200 n’a pas été une mince affaire, et comme lorsque grande fatigue, très mauvais sommeil – ai rarement dormi plus de 4h30 par nuit, et me suis mal alimentée toute la semaine attirée que j’étais pas les aliments ‘pauvres’ mais riches en calorie….bilan : 1 kg en plus fin de semaine ! Mais no souci, tout va rentrer dans l’ordre
* suite au 200 km, durant lequel j’avais pris mal haut mollet /derrière genou (le creux poplité), cette douleur est restée très présente jusqu’au mercredi  lors marche, montée et descente d’escaliers, bref en permanence; disparue après séance natation ; non réveillée lors séance course à pied et PPG ; mais réveillée lors séance vélo route du dimanche, faiblement, et non présente lorsque hors vélo

 ……..BIZARRE et à surveiller !

- programmation de Mika non tenue car nécessité de faire disparaître fatigue et de jongler avec EdT déjà bien plein. Sensations ok à partir du samedi, donc tout est ok….

**SEMAINE N°52 – du 22 au 28décembre Thème : reprise / volume**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Type de prépa | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
| CARDIO | REPOS | **NATATION ANSE**35 mnAlternance 25 m crawl / 25 m brasse | **MAP rapide****1h10** **Buisante****S**éance CAP prévue impossible à réaliser car chaine postérieure jambe droite douloureuse | **VELO ROUTE** **2 h****52 km**Côte 7 km sur un bon rythme (amélioration de mon meilleur temps de 3 mn : 23’ au lieu de 26’).Pas de travail force, comme préconisé car chaine musculaire post droite toujours endolorie. | **MAP rapide** 30 mn pour détendre musculature | **MAP Rapide****30 mn****HT 20 mn****10 km****Enchainement** après MAP+PPGPyramide ascendante/descendante :12 x1mn / 90 – 150 watts (de 10 en 10) à 90-100 rpm  |  Repos (cyclo-cross Diegem) **MAP env 7 km** et debout dans le froid -3° C (durée 6 h 00) |
| MENTAL | Respiration 4 temps  |  |  |  |  Respir 4 temps Yoga / étirements |  |  |
| PPG |  |   |  |  |  | **PPG 25 mn** **2 circuits** |  |

**TOTAL : séances VELO 2h20 ; 60 km ; 1 séance natation ; marche 4h00 ; PPG 25 mn  (toutes activités) 3h30 + marche**

**Remarques**

* **semaine de Noël :** bien gérée côté alimentation ; séances entrainements ‘moderato’ car impératif que les douleurs musculaires (chaine musculaire postérieure jambe droite complète + creux poplité) passent ; d’autre part, comme un besoin de repos, adaptation nécessaire à la baisse importante des températures et mauvais temps – pluie et neige dès le vendredi !! ; plus, m’a permis de profiter un peu de mes proches.

**SEMAINE N°53 – du 29 au 4 janvier Thème : reprise / volume**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Type de prépa | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
| CARDIO | REPOS**MAP urbaine** (Brussels) 6 km env | REPOS(**cyclo-cross Loenhout**) MAP env 4 km et debout dans le froid et la boue (durée 6 h 00) | **CAP milieu urbain** / circuit cyclo-cross Diegem6.5 km45 mn66 m +FC moy 135Gros rhume et froid.Allure 1 **MAP urbaine** à Brussels, env 4 km | REPOS(**cyclo-cross Baal**) MAP env 4 km et debout dans le froid et la boue (durée 6 h 00) | **REPOS**– fatigue et rhume ayant empiré, impossible d’aller faire des efforts dehors | [**VELO ROUTE avec le groupe 1 du VCT**](http://app.strava.com/activities/236162655#kudos)85 KM3h20710 m+FC moy 146 FC max 176 Beaucoup trop intense en regard des préconisations (voir ci-dessous) |  **CAP TRAIL** 1h1010 km270 m +Sous la pluie. AB sensations, durée qui m’a paru courte, bien du plaisir, malgré douleur derrière genou gênante par moments. Bienfaits de la PPG sensibles - cela promet de devenir intéressant ! |
| MENTAL | Respir 4 temps  |  | Respir 4 temps |  |  Respir 4 temps  |  | Etirements yoga 15 mn |
| PPG |  |   |  |  | **PPG 25 mn** **3 circuits (sauf pompes)****35 mn** Circuit habituel x 3, sauf pour pompes car incapable de faire les 20 dernières !! Au total : 45 squats, 90 fentes avant, 3 mn chaise, 3 mn gainage sur coudes, 65 pompes genoux. |  |  |

**TOTAL : séances VELO route 3h15 ; marche 5h00 ; CAP 2h00 ; PPG 35 mn  (toutes activités) 5 h 45 + marche**

**Remarques**

* **semaine Belgique:** neige, verglas et froid, donc même la course à pied a été difficile jusque milieu semaine. Et assister au cyclo-cross a déjà été une épreuve d’endurance en soi !
* **séance route VCT :** Devais être allure 1 et seulement 1 montée all 2-, avec braquet - ça j'ai fait, dans la bosse de Montanay (effectuée solo), mais plutôt all 2+. Et ensuite les choses ont continué à se gâter question intensité !! Bon je ne referai plus (désobéir !!) - le groupe 2 sera de nouveau constitué samedi prochain, et si y'a pas ferai en solo ! Sinon tout s’est bien déroulé jusque 20 km avant fin où Dom m’a heureusement poussée en 2 fois pour raccrocher ou ne pas lâcher (sûrement panne de carburant, avais très peu bu et pas mangé de barre de fruit), ai tenu dans première grande montée et étais à l’aise le reste du temps, j’étais très contente de moi.
* **Le hic :** la séance vélo route a remis à l’ordre du jour la douleur arrière genou droit, que je croyais disparue, et qui m’ennuie depuis le 200 km (il y a maintenant 3 semaines) – c’est donc bien le vélo route qui déclenche la douleur. A voir avec médecin, j’imagine si aucune amélioration après séances massages/onguents. Aussi, sûrement, éviter les exercices de FORCE pour l’instant….. ?
* **Côté alimentation :** moins bonne gestion – difficile en Belgique avec la bière et les frites, les snacks et les restos ! , prise de poids + 0.7 kg ; à remettre en ordre sans tarder !!
* **Séances optionnelles semaine 52 et 53 non réalisées** (cause mauvais temps et nécessité de jongler avec emploi du temps chargé) mais sinon préconisations respectées, hormis séance route du 3 janvier, en intensité.
* **Clairement, les séances de PPG** commencent à payer, je l’ai senti hier en danseuse sur le vélo, et en course à pied ce jour sur terrain plat et montant lors lever/allongement jambes, et en descente (blocage bassin et dos)