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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Type de  prépa | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
| CARDIO | REPOS  Vélo taf 15 mn | REPOS  Vélo taf 15 ‘ | **NATATION**  0h50  850 m  Vélo taf 15 mn | Vélo taf 30 mn | REPOS | **VELO ROUTE**  CLM / Téléthon  4h45  118 km  807 m den +  FC moy 137 | **CAP Chemins**  43 mn  5.5 km  33 mn den+  **VTT Solo**  Repérage parcours test 6 km  Allure 1  1h15  13.5 km  206 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 squats  3 x 15 fentes x2  3 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 | REPOS  Vélo taf 30mn | REPOS  Vélo taf 30 mn | **NATATION**  0h50  850 m  Vélo 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 | REPOS  Vélo taf 30mn | REPOS  Vélo taf 15 mn | **NATATION**  0h50  850 m  Vélo taf 15 mn | Vélo taf 30 mn | Vélo taf 15 mn | CAP Trail  40 mn | Vélo route 2h  Allure 1  3 x (2x1/1) force  CAP 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 mn  Alternance 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+PPG  Pyramide 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 Diegem  6.5 km  45 mn  66 m +  FC moy 135  Gros 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 KM  3h20  710 m+  FC moy 146  FC max 176  Beaucoup trop intense en regard des préconisations (voir ci-dessous) | **CAP TRAIL**  1h10  10 km  270 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)