

EcoTrail

FC	freq. Cardiaque repos	66	zone 1	70%	143	date course	27/03/11	VMA	km/h	15,5	endurance	65%	10,08	0:05:57	vitesse	
	freq. cardiaque max	176	zone 2	85%	160				min/km	0:03:52	marathon	80%	12,40	0:04:50		0:07:12
	réserve	110	zone 3	95%	171	objectif	6:00:00		distance course	50	max	95%	14,73	0:04:04		
Cycle 1																
	semaine du 03/01 au 09/01	TPS	FC		semaine du 10/01 au 16/01	TPS	FC		semaine du 17/01 au 23/01	TPS	FC		semaine du 24/01 au 30/01	TPS	FC	
LUN.	REPOS			LUN.	REPOS			LUN.	REPOS			LUN.	REPOS			
MAR.	3X 3000/2'30"	0:04:50	160	MAR.	60' EF	0:05:57	143	MAR.	90' EF	0:05:57	143	MAR.	90' EF	0:05:57	143	
MER.	60' EF côtes	0:05:57	143	MER.	45' EF côtes 2X6X(150+/150-)/3'	0:05:57	143	MER.	60' EF côtes	0:05:57	143	MER.	60' EF	0:05:57	143	
JEU.	REPOS			JEU.	REPOS			JEU.	30' EF 5X250/40"/1' 5X200/35"/1' 5X150/30"/1'	0:04:04	171	JEU.	REPOS			
VEN.	60' EF	0:05:57	143	VEN.	4X 2000/2'30"	0:04:50	160	VEN.	REPOS			VEN.	3km.2km.1km/2'	0:04:50	160	
SAM.	REPOS			SAM.	REPOS			SAM.	3X 3000/2'30"	0:04:50	160	SAM.	REPOS			
DIM.	Sortie 1H30	0:05:57	143	DIM.	Sortie 1H30	0:05:57	143	DIM.	Sortie 2H00	0:05:57	143	DIM.	Sortie 2H30	0:05:57	143	
Cycle 2																
	semaine du 31/01 au 06/02	TPS	FC		semaine du 07/02 au 13/02	TPS	FC		semaine du 14/02 au 20/02	TPS	FC		semaine du 21/02 au 27/02	TPS	FC	
LUN.	REPOS			LUN.	REPOS			LUN.	REPOS			LUN.	REPOS			
MAR.	REPOS			MAR.	90' EF	0:05:57	143	MAR.	45' EF côtes	0:05:57	143	MAR.	90' EF	0:05:57	143	
MER.	60' EF côtes	0:05:57	143	MER.	45' EF côtes 2X6X(150+/150-)/3'	0:05:57	143	MER.	REPOS			MER.	60' EF côtes	0:05:57	143	
JEU.	45' EF côtes	0:05:57	143	JEU.	REPOS			JEU.	45' EF côtes	0:05:57	143	JEU.	30' EF 2X(4X 60"/60")/4'	0:03:59	171	
VEN.	REPOS			VEN.	3X 4000/2'30"	0:04:50	160	VEN.	REPOS			VEN.	1-2-3-2-1/2'	0:04:50	160	
SAM.	3X 5000/2'30"	0:04:50	160	SAM.	60' EF côtes	0:05:57	143	SAM.	REPOS			SAM.	Sortie 3H00 côtes	0:05:57	143	
DIM.	Sortie 2H00 côtes	0:05:57	143	DIM.	REPOS			DIM.	Sortie 2H00	0:05:57	143	DIM.	REPOS			
Cycle 3																
	semaine du 28/02 au 06/03	TPS	FC		semaine du 07/03 au 13/03	TPS	FC		semaine du 14/03 au 20/03	TPS	FC		semaine du 21/03 au 27/03	TPS	FC	
LUN.	45' EF	0:05:57	143	LUN.	REPOS			LUN.	REPOS			LUN.	45' EF	0:05:57	143	
MAR.	90' EF	0:05:57	143	MAR.	REPOS			MAR.	90' EF 4X (100/100)	0:05:57	143	MAR.	30' EF 2X(8X30"/30")3'	0:04:04	171	
MER.	20' EF 2 X 20'/2'	0:04:50	160	MER.	75' EF	0:05:57	143	MER.	30' EF côtes 2X6X(150+/150-/200)/3'	0:05:57	143	MER.	REPOS			
JEU.	25' EF côtes 2X5X(150+/150-)/2'	0:05:57	143	JEU.	25' EF 3 X 8'/2'	0:04:50	160	JEU.	REPOS			JEU.	40' EF	0:07:12	160	
VEN.	REPOS			VEN.	30' EF 2X(4X 60"/60")/4'	0:03:59	171	VEN.	5X 3000/2'30"	0:04:50	160	VEN.	REPOS			
SAM.	REPOS			SAM.	REPOS			SAM.	REPOS			SAM.	Eco Trail	0:07:12	160	
DIM.	Semi de Paris	0:04:50	171	DIM.	Sortie 2H00 côtes	0:05:57	143	DIM.	Sortie 1H30	0:05:57	143	DIM.	REPOS			

Mont-Blanc

FC	freq. Cardiaque repos	66	zone 1	70%	143	date course	25/06/11	VMA	km/h	15,8	endurance	65%	10,27	0:05:50	vitesse
	freq. cardiaque max	176	zone 2	85%	160				min/km	0:03:47	marathon	80%	12,64	0:04:44	0:05:22
	réserve	110	zone 3	95%	171	objectif	6:00:00		distance course	67	max	95%	15,01	0:03:59	
Cycle 1															
	semaine du 03/04 au 09/04	TPS	FC		semaine du 10/04 au 16/04	TPS	FC		semaine du 17/04 au 23/04	TPS	FC		semaine du 24/04 au 30/04	TPS	FC
LUN.	REPOS			LUN.	REPOS			LUN.	REPOS			LUN.	REPOS		
MAR.	4X 2000/2'30"	0:04:44	160	MAR.	90' EF	0:05:50	143	MAR.	90' EF	0:05:50	143	MAR.	90' EF	0:05:50	143
MER.	60' EF côtes	0:05:50	143	MER.	60' EF côtes	0:05:50	143	MER.	60' EF côtes	0:05:50	143	MER.	60' EF côtes	0:05:50	143
JEU.	REPOS			JEU.	30' EF 2X(8X30"/30")3'	0:03:59	171	JEU.	REPOS			JEU.	30' EF 2X(8X30"/30")3'	0:03:59	171
VEN.	60' EF	0:05:50	143	VEN.	REPOS			VEN.	4X 2000/2'30"	0:04:44	160	VEN.	REPOS		
SAM.	REPOS			SAM.	3X 3000/2'30"	0:04:44	160	SAM.	REPOS			SAM.	3km.2km.1km/2'	0:04:44	160
DIM.	Sortie 1H30	0:05:50	143	DIM.	Sortie 2H00	0:05:50	143	DIM.	Sortie 2H30	0:05:50	143	DIM.	Sortie 2H00	0:05:50	143
Cycle 2															
	semaine du 01/05 au 07/05	TPS	FC		semaine du 08/05 au 14/05	TPS	FC		semaine du 15/05 au 21/05	TPS	FC		semaine du 22/05 au 28/05	TPS	FC
LUN.	30' EF 2X(4X 60"/60")/4'	0:03:59	171	LUN.	REPOS			LUN.	REPOS			LUN.	REPOS		
MAR.	90' EF	0:05:50	143	MAR.	90' EF	0:05:50	143	MAR.	90' EF	0:05:50	143	MAR.	REPOS		
MER.	60' EF côtes 6 X 100+/100-AV/AV	0:05:50	143	MER.	60' EF côtes	0:05:50	143	MER.	4X 2000/2'30"	0:04:44	160	MER.	REPOS		
JEU.	REPOS			JEU.	30' EF 2X(4X 60"/60")/4'	0:03:59	171	JEU.	REPOS			JEU.	90' EF	0:05:50	143
VEN.	30' EF 2X(4X 60"/60")/4'	0:03:59	171	VEN.	REPOS			VEN.	60' EF côtes	0:05:50	143	VEN.	REPOS		
SAM.	REPOS			SAM.	3X 4000/2'30"	0:04:44	160	SAM.	REPOS			SAM.	1-2-3-2-1/2'	0:04:44	160
DIM.	Sortie 1H30 côtes	0:05:50	143	DIM.	Sortie 3H00	0:05:50	143	DIM.	Trail des Maures 21km	0:05:50	143	DIM.	Sortie 1H30 côtes	0:05:50	143
Cycle 3															
	semaine du 29/05 au 04/06	TPS	FC		semaine du 05/06 au 11/06	TPS	FC		semaine du 12/06 au 18/06	TPS	FC		semaine du 19/06 au 25/06	TPS	FC
LUN.	REPOS			LUN.	REPOS			LUN.	REPOS			LUN.	50' EF 6X (100/100)	0:05:50	143
MAR.	90' EF	0:05:50	143	MAR.	60' EF 4X (100/100)	0:05:50	143	MAR.	60' EF 4X (100/100)	0:05:50	143	MAR.	30' EF 2X(8X30"/30")3'	0:03:59	171
MER.	30' EF côtes 5 X 100+/100- AR/AV 5 X 150+/150- AV/AV	0:05:50	143	MER.	30' EF côtes 5 X 100+/100- AR/AV 5 X 300+/300- AV/AV	0:05:50	143	MER.	3X 5000/2'30"	0:04:44	160	MER.	REPOS		
JEU.	30' EF 2X(8X30"/30")3'	0:03:59	171	JEU.	REPOS			JEU.	30' EF 5X250/40"/1' 5X200/35"/1' 5X150/30"/1'	0:03:59	171	JEU.	40' EF 4X (100/100)	0:05:50	143
VEN.	REPOS			VEN.	20' EF 3 X 20'/2'30"	0:04:44	160	VEN.	20' EF côtes 2 X6(150+/150-/200)/3'	0:05:50	143	VEN.	REPOS		
SAM.	5X 3000/2'30"	0:04:44	160	SAM.	REPOS			SAM.	60' EF côtes 10 X 100+/100-AR/AV	0:05:50	143	SAM.	Marathon du Mont-Blanc	0:05:22	143
DIM.	Sortie 2H30 côtes	0:05:50	143	DIM.	Sortie 3H00 côtes	0:05:50	143	DIM.	Sortie 2H30 côtes	0:05:50	143	DIM.	REPOS		

Templiers

FC	freq. Cardiaque repos	66	zone 1	70%	143	date course	23/10/11	VMA	km/h	16,0	endurance	65%	10,40	0:05:46	vitesse course	
	freq. cardiaque max	176	zone 2	85%	160				min/km	0:03:45	marathon	80%	12,80	0:04:41	0:10:17	
	réserve	110	zone 3	95%	171	objectif	12:00:00		distance course	70	max	95%	15,20	0:03:56		
Cycle 1																
	semaine du 01/08 au 07/08	TPS	FC		semaine du 08/08 au 14/08	TPS	FC		semaine du 15/08 au 21/08	TPS	FC		semaine du 22/08 au 28/08	TPS	FC	
LUN.	REPOS				LUN.	REPOS			LUN.	REPOS			LUN.	REPOS		
MAR.	4X 2000/2'30"	0:04:41	160		MAR.	60' EF	0:05:46	143	MAR.	90' EF	0:05:46	143	MAR.	90' EF	0:05:46	143
MER.	60' EF	0:05:46	143		MER.	30' EF côtes 5 X 100+/100- AR/AV 5 X 100+/100- AV/AV	0:05:46	143	MER.	30' EF côtes 6 X 100+/100- AR/AV	0:03:56	171	MER.	30' EF côtes 6 X 100+/100- AR/AV	0:03:56	171
JEU.	REPOS				JEU.	REPOS			JEU.	30' EF 2X(8X30"/30")3'	0:03:56	171	JEU.	REPOS		
VEN.	60' EF côtes	0:05:46	143		VEN.	3X 3000/2'30"	0:04:41	160	VEN.	REPOS			VEN.	3km.2km.1km/2'	0:04:41	160
SAM.	REPOS				SAM.	REPOS			SAM.	4X 2000/2'30"	0:04:41	160	SAM.	REPOS		
DIM.	Sortie 2H00	0:05:46	143		DIM.	Sortie 2H30	0:05:46	143	DIM.	Sortie 2H00	0:05:46	143	DIM.	Sortie 3H00	0:05:46	143
Cycle 2																
	semaine du 29/08 au 04/09	TPS	FC		semaine du 05/09 au 11/09	TPS	FC		semaine du 12/09 au 18/09	TPS	FC		semaine du 19/09 au 25/09	TPS	FC	
LUN.	REPOS				LUN.	REPOS			LUN.	REPOS			LUN.	REPOS		
MAR.	90' EF	0:05:46	143		MAR.	90' EF	0:05:46	143	MAR.	90' EF	0:05:46	143	MAR.	60' EF	0:05:46	143
MER.	60' EF côtes	0:05:46	143		MER.	90' EF côtes	0:05:46	143	MER.	30' EF côtes 6 X 100+/100- AR/AV	0:05:46	143	MER.	60' EF côtes 10 X 100+/100- AR/AV	0:05:46	143
JEU.	30' EF 5X300/40"/1' 5X250/35"/1' 5X150/30"/1'	0:03:56	171		JEU.	REPOS			JEU.	30' EF 5X300/40"/1' 5X250/35"/1' 5X150/30"/1'	0:03:56	171	JEU.	REPOS		
VEN.	REPOS				VEN.	30' EF 3X 4000/2'30"	0:04:41	160	VEN.	REPOS			VEN.	1-2-3-2-1/2'	0:04:41	160
SAM.	5X 3000/2'30"	0:04:41	160		SAM.	REPOS			SAM.	20' EF 3X 5000/2'30"	0:04:41	160	SAM.	REPOS		
DIM.	Sortie 2H30	0:05:46	143		DIM.	Sortie 3H00	0:05:46	143	DIM.	Sortie 2H00	0:05:46	143	DIM.	Sortie 3H00	0:05:46	143
Cycle 3																
	semaine du 26/09 au 02/10	TPS	FC		semaine du 03/10 au 09/10	TPS	FC		semaine du 10/10 au 16/10	TPS	FC		semaine du 17/10 au 23/10	TPS	FC	
LUN.	REPOS				LUN.	REPOS			LUN.	REPOS			LUN.	REPOS		
MAR.	90' EF	0:05:46	143		MAR.	90' EF	0:05:46	143	MAR.	REPOS			MAR.	60' EF 4X (100/100)	0:05:46	143
MER.	90' EF côtes 5 X 100+/100- AR/AV	0:05:46	143		MER.	30' EF côtes 5 X 100+/100- AR/AV 5 X 100+/100- AV/AV	0:05:46	143	MER.	60' EF 4X (100/100)	0:05:46	143	MER.	REPOS		
JEU.	30' EF 2X(4X 60"/60")/4'	0:03:56	171		JEU.	30' EF 3 X 15'/2'30"	0:04:41	160	JEU.	60' EF côtes 5 X 100+/100- AR/AV	0:05:46	143	JEU.	30' EF	0:05:46	143
VEN.	REPOS				VEN.	REPOS			VEN.	REPOS			VEN.	REPOS		
SAM.	30' EF 3X 4000/2'30"	0:04:41	160		SAM.	REPOS			SAM.	60' EF 4 X 15'/2'30"	0:04:41	160	SAM.	REPOS		
DIM.	Sortie 2H30	0:03:56	171		DIM.	20km Paris	0:04:41	171	DIM.	Sortie 3H00	0:05:46	143	DIM.	Templiers	0:10:17	143