

SEMAINE DE STAR

L'INVITE DU MOIS : Isabelle MOUTHON (entraîneur : Grégoire MILLET)

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>	<u>SAMEDI</u>	<u>DIMANCHE</u>
	N	N	N	C	N	C N	
<u>MATIN</u>	5000 12x150 en (100 4N+50 Pap/C)r :5''800 P+P	5000 5x(200 NC en 2'40 10'' 200 PL Ralenti) R :30'' 6x300 prog d(4'15)	4000 16x15 sprint 4x500 NC 6x(25 C vite 25 dos sple)	30' à jeun	3500 15x100 PL 2 d1'25 1 d1'45 400 dos 2b 800 NC(15m sprint/100)	1h00 à jeun en terminant par 15' à 15 km/h 5000 8x25 vite 8x50 PL d45'' 800 PL 8x200 d2'50	
	V	V	V	V	V		V
<u>APRES-MIDI</u>	3h00 parcours vallonné AL 1	1h30 AL 1 petit plateau dont 8x(15''hypervé locité-45'' souple	4h00 AL 1 avec 2 cols Monter gros braquet assise/danseuse	30' E H-trainer 4x (9' prog/3' Fc de 155 à 165) R :8' sple	30' échauff 3 séries de 6 côtes de 1'30 1et2 Muscu assis 3 danseuse gros braquet		COURSE CYCLISTE
	C	C		C	C	C	
<u>SOIR</u>	1h00 footing + 10 lignes en montée de genoux	6x45'' sprint R : 3' 20' tempo Fc=170/175 20' footing	PPG 45' abdos gainage pliométrie	1200 dégressif 1 ^{er} 400 1'14 2 ^{ème} 1'17 3 ^{ème} 1'20	12 côtes foulées bondissantes 20' footing	6x200 en 38'' R :30'' 30' footing	PPG 45' Idem mercredi

COMMENTAIRES DU TRIATHLETE:

CYCLE	Compétition
DOMINANTE	Travail foncier
POINTS CLES	Charge de travail

	<u>Kilométrage</u>	<u>Nombre de séances</u>	<u>Nombre d'heures</u>
Natation	22,5	5	6
Vélo	395	6	14
Course	68	7 + 2PPG	8
TOTAL		20	28

Un bloc de travail foncier, comme celui-ci, est pour moi une donnée essentielle pour pouvoir effectuer une saison sans baisse de régime. L'enchaînement des compétitions fait, qu'à force, une certaine forme de «désentraînement» peut s'installer. Faire un break au milieu de la saison est aussi un excellent moyen pour régénérer le mental qui est sollicité à l'extrême, notamment sur les épreuves de coupe du monde. Ce style de travail permet donc une revitalisation physique et une régénération psychologique. De plus, il est très important de pouvoir faire ce type de semaine en groupe. C'est une charge de travail conséquente, l'émulation par le collectif est essentielle.

J'accorde une grande importance à la récupération sous toutes ces formes. C'est, en effet, fondamental pour passer sans encombre ces semaines d'entraînement. Etirements à raison d'au moins 20' tous les jours, utilisation de l'électrostimulation en récup active, le sommeil (sieste 1 jour sur 2) et bien évidemment l'aspect diététique.

Bon courage à tous.

ISABELLE.

L'ANALYSE DE 220 MAGAZINE :

<u>MOYENNE</u>	<u>K par séance</u>	<u>Temps par séance</u>
<u>NATATION</u>	4,5	1h12
<u>VELO</u>	65,8	2h30
<u>COURSE</u>	9,7	54'

PHOTO

LES MOTS CLES

Allure 1 : endurance fondamentale (jusqu'au seuil aérobie 80% de PMA)

Allure 2 : allure comprise entre les seuils, soit entre 80% et 90% de PMA.

Allure 2 basse correspondant à un développement inter-seuils.

Allure 2 haute correspondant à un développement de type travail au seuil anaérobie.

Dans nos colonnes, nous avons souvent évoqué l'importance de programmer un cycle de foncier au milieu de la saison. Ceci, afin, de pouvoir refaire du travail fondamental et de ne pas tomber progressivement dans un désentraînement dû à l'enchaînement des compétitions.

La semaine, que nous proposent Grégoire Millet et Isabelle Mouthon, en est un parfait exemple.

ANALYSE:

1. Globalement:

C'est une semaine avec une grosse charge de travail, environ 28 heures, caractérisée par le travail de presque tous les registres physiologiques et ce dans les trois disciplines.

Ce qui va engendrer un important travail sur la fatigue. Aspect fondamental des sports à dominante aérobie.

3 entraînements par jour 5 fois dans la semaine. On pourrait même y inclure le jeudi, constitué d'un footing à jeun et d'un multi-enchaînement vélo / course.

Cette semaine se terminant par une course cycliste.

En résumé: "du gros boulot".

2. Natation:

Les séances sont effectuées systématiquement le matin. La palette des allures de travail se compose de: allure 1, allure 2 et 2+, vitesse, c'est-à-dire la quasi totalité des allures qui nous intéressent en triathlon.

Notons l'équilibre entre le travail en nage complète et avec matériel (pull, paddles, élastique).

Dans la plus part de ces séances, le travail avec matériel prédède les séries en nage complète. Sans aucun doute dans le but de générer un stress préalable, d'être malgré tout capable de nager technique et à l'allure définie.

3. Vélo:

Sur les 6 séances, il y en a 3 effectuées à allure 1. Le travail en endurance fondamentale représente donc, et c'est important de le noter pour comprendre l'appellation "foncier", 75% du temps total passé sur le vélo.

Là aussi cette semaine est très complète en terme de "qualités cibles". En effet, nous trouvons un travail d'hyper-vélocité, un travail de muscu sur le geste technique par l'utilisation de gros braquets en bosse, un développement type PMA et pour finir une course où tous les registres seront passés en revue, y compris les qualités techniques de maniement du vélo et d'utilisation de l'abri (drafting).

4. Course:

Même motif, même punition.

En course à pied aussi tout, ou presque, sera présent dans cette semaine: gros travail technique, footings, footings à jeun, entretien VMA, tempo.

A noter: 3 enchaînements, mardi, jeudi et vendredi.

La séance de piste se positionne en fin de chaîne, le samedi, afin de créer un "enchaînement différé". (cf semaine de star de S.Poulat du numéro de juin).

Revenons, si vous le voulez bien, sur l'enchaînement du jeudi. Il est très intéressant de noter que Grégoire propose à Isabelle un 1200m à effectuer en dégressif par 400. Celui-ci faisant suite à une sollicitation sur 9' progressives. Le tout à faire 4 fois.

Le but de ce 1200 en dégressif est, à l'évidence, d'apprendre à partir vite, ce qui caractérise les épreuves de coupe du monde, de digérer ce départ en sur-régime et ensuite d'être capable de retrouver son allure de course et ce sans avoir hypothéqué ses chances pour la fin de course.

D'où le passage de 1'14 à 1'20.

5. Conclusion:

Nous espérons que l'importance de programmer un cycle de travail foncier, même en pleine période de compétition, vous semble maintenant évidente.

L'exemple concocté par Grégoire et Isabelle en est une parfaite démonstration.

Merci à eux de nous avoir fait partager quelques uns de « leurs secrets ». A vous de jouer maintenant !

A bientôt.