

# SEMAINE DE STAR

**L'INVITE DU MOIS :** Patrick VERNAY

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>	<u>SAMEDI</u>	<u>DIMANCHE</u>
<b><u>MATIN</u></b>	N C	N	N	N	N	C	
	4 K All 1 4 nages Plaquettes 11 K à jeun 47'	4.5 K All 2-  Technique Série longue	3.5 K All 3  Ex : 6x100 d(2') en 1'08	4 K All 1  Technique + plaquettes	4 K All 1 1 sollicitation 8x50 C d(1')	7 K à jeun	
<b><u>APRES- MIDI</u></b>	V	V	V	V	V	V	
	50 K  Cool récup du triathlon de Montpellier	45 K HT 8x2' vite gros braquet R : 1' 1H30	65 K 2H00 vallonné gros braquet 53x15/16	65 K 2H00 vallonné gros braquet 53x15/16	50 K mixte à savoir mouliné puis braquet de course 1h50	30 K souple 1H05	Triathlon  De  RENNES
<b><u>SOIR</u></b>		C	C	C			
		10 K footing soutenu 41'	4.5 K + 10/15' abdos 35'	10 K 5x400 d(2') en 1'06 50'			

## **COMMENTAIRES DU TRIATHLETE:**

<b>CYCLE</b>	Compétition
<b>DOMINANTE</b>	
<b>POINTS CLES</b>	Volume

	<u>Kilométrage</u>	<u>Nombre de séances</u>	<u>Nombre d'heures</u>
<b>Natation</b>	<u>20 Km</u>	<u>5</u>	<u>6H30</u>
<b>Vélo</b>	<u>300 Km</u>	<u>6</u>	<u>10H00</u>
<b>Course</b>	<u>42 Km</u>	<u>5</u>	<u>3H30</u>
<b>TOTAL</b>		<u>16</u>	<u>20H00</u>

Semaine située après 2 semaines d'affûtage avec 18H00 hebdomadaires. A noter que le total ne prend pas en compte le triathlon de Rennes.

Les semaines hivernales se chiffraient aux alentours de 28 à 32 heures par semaine.

Ceci est un entraînement en vue de triathlons courte distance. Toutefois la somme de travail fourni pendant ces semaines est assez conséquente et, donc, facilement « réinvestissable » pour participer à des épreuves plus longues (triathlon MD), si le calendrier s'y prête.

Cette semaine type est susceptible de varier en fonction des sensations : si fatigue pas de grosse sollicitation. Je prévois la veille la journée d'entraînement du lendemain.

## L'ANALYSE DE 220 MAGAZINE :

<u>MOYENNE</u>	<u>K par séance</u>	<u>Temps par séance</u>
<u>NATATION</u>	<u>4 K</u>	<u>1H18</u>
<u>VELO</u>	<u>50 K</u>	<u>1H40</u>
<u>COURSE</u>	<u>8.4 K</u>	<u>42'</u>

Ce mois-ci Patrick VERNAY nous livre une semaine de sa préparation. Il s'agit de la semaine avant le triathlon de RENNES (Grand Prix national). Le dimanche précédant, il avait effectué le sprint de Montpellier où il se classait 3<sup>ème</sup>.

Un bref rappel de son palmarès:

Champion de France LD à Gérardmer 98  
Champion du monde militaire par équipe 98  
3 victoires sur MD en 98  
19<sup>ème</sup> aux championnats d'Europe CD 98  
10<sup>ème</sup> à Rennes 99

Comme il le souligne lui-même, il ne planifie pas à l'avance ses entraînements. Il prévoit du jour au lendemain. Cela peut vous sembler étonnant que nous ayons choisi de vous proposer ce type de programmation, ou de non programmation en l'occurrence, sachant combien nous sommes attachés à une planification plus rigoureuse. D'une part, nous ne sommes pas sectaires et ne prétendons pas posséder la science infuse et d'autre part, nous savons reconnaître le talent là où il est.

Alors, quant au débat de savoir si Patrick ne gagnerait pas à être un peu plus "carré"...

Une chose est, néanmoins, évidente: c'est qu'il semble avoir trouvé son équilibre et que cela fonctionne.

Equilibre, épanouissement sont autant de mots qui reviennent régulièrement dans nos collones.

Par conséquent, nous sommes cohérents.

Analyse proprement dite:

Malgré l'enchaînement de 2 courses, dont un Grand Prix national, cette semaine est une "grosse" semaine: 20H00 sans compter le triathlon.

Il n'y a pas de jour de repos et Patrick triple 4 fois et ne relâche que 2 jours avant la course.

Les séances clés:

1. Natation: beaucoup de technique, 3 séances allure 1, la sollicitation principale étant celle du mercredi. Séance plus courte mais intense. Dernière petite sollicitation en J-2, afin de trouver (fixer) ses marques.

2. Vélo: travail sur des gros braquets. 1 séance intense sur home trainer le mardi, 2 jours après Montpellier. Une sollicitation sur le braquet de course le vendredi, “même motif même punition” que pour la séance natation.  
Il semble que Patrick utilise souvent le renforcement musculaire.
  
3. Course: à noter: 2 footings a jeun, 1 sollicitation tempo le mardi sur la fatigue de la Sc HT. On peut considérer cela comme une enchaînement à distance, 1 séance vma courte (en terme de distances fractionnées pures 2 K) 5x400 le jeudi, jour idéal pour la placer et, de plus, faisant suite aux séances vélo et course de mardi et la séance natation du mercredi. De nouveau le concept d'enchaînements à distance. Mercredi et jeudi étant, en plus, 2 journées de vélo sur gros braquet.

Malgré le fait de ne pas structurer, sa semaine ne présente aucune grosse incohérence.

Le feeling et la connaissance de soi sont 2 points fondamentaux. Pour s'en convaincre citons John N'GHUGI (5 fois champion du monde de cross): “Quand tu te sens bien et que tu es dans un bon jour, il n'y a aucune raison de ne pas courir vite, cela est réservé aux “bad days”, peu importe ce que tu as fait la veille et ce que tu feras demain”.

Néanmoins, nous pouvons émettre quelques réserves sur le temps de récup qui sépare le sprint de Montpellier et les séances du mardi (débutants s'abstenir) et sur l'utilisation, peut-être trop fréquente, des gros braquets.

En tout cas, merci à Patrick pour sa collaboration.