

# SEMAINE DE STAR

**L'INVITE DU MOIS : Philippe FATTORI**

	<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>	<b>Natation</b> 3 K mixte (250 P+P Bien nagé 5x50 c vite) le tout x5	<b>Natation</b> 4 K long 7x400 variés NC Pull et P + P 10x100 en 1'11 d(1'30)	<b>Natation</b> 3 K vitesse 3x(10x25) en C d(30'') 1. NC 1. élast 1. NC	<b>Vélo</b> 1H30 45 K souple	REPOS	<b>Natation</b> 30' sur le site + sprints	TRIATHLON
	<b><u>APRES- MIDI</u></b>	<b>Vélo</b> 1H40 50 K vallonné2x( 5x 2'+30'') renf muscu + relance	<b>Vélo</b> 2H30 75 K dont travail allure spécifique en groupe	<b>Course</b> 45' 12 K dont allure spécifique 3x(30''/1' 1'30/1'30'' r :30'' R :3'	COMPLET	<b>Vélo</b> 1H00 reco parcours	LA BAULE
<b><u>SOIR</u></b>	<b>Course</b> 40' 10 K footing + 6x1' en progressif	<b>Course</b> 1H00 12 K VMA courte 2x(8x200) en 32'' r :30''		<b>Natation</b> 3 K lactique 3x100 vite en 1'08 d(1'45) 6x50 1.moy 1.vite d(50'') 300 pull		<b>Course</b> 20' dont 6x30'' en progressif	

## **COMMENTAIRES DU TRIATHLETE:**

<b>CYCLE</b>	<b>Compétition</b>
<b>DOMINANTE</b>	<b>Intensité</b>
<b>POINTS CLES</b>	<b>Travail allure spé</b>

	<u>Kilométrage</u>	<u>Nombre de séances</u>	<u>Nombre d'heures</u>
<b>Natation</b>	<b>15 K</b>	<b>5</b>	<b>5H00</b>
<b>Vélo</b>	<b>200 K</b>	<b>4</b>	<b>6H40</b>
<b>Course</b>	<b>39 K</b>	<b>4</b>	<b>2H45</b>
<b>TOTAL</b>		<b>13</b>	<b>14H25</b>

**L'ANALYSE DE 220 MAGAZINE :**

<u>MOYENNE</u>	<u>K par séance</u>	<u>Temps par séance</u>
<u>NATATION</u>	3 K	1H00
<u>VELO</u>	50 K	1H40
<u>COURSE</u>	9.75 K	41'15

**PHOTO**

***LES MOTS CLES***

VMA : vitesse maximale aérobie.

Allure spé : travail à des allures proches de celle de compétition.

**Philippe FATTORI :**

Cette semaine est celle du 14 septembre au 20 septembre.  
Ma préparation est définie en fonction d'objectifs dits : prioritaires et intermédiaires.

Définition de ces objectifs :

Précédent : 28 août LAUSANNE  
Intermédiaire : 20 sept LA BAULE  
Principal : 10 sept COUPE DU MONDE BRESIL

Ma préparation est basée sur 2 cycles de 3 semaines, sur septembre et octobre.

1<sup>er</sup> cycle : S1 S2 S3 (La Baule)  
2<sup>ème</sup> cycle : S1 S2 (coupe de France) S3 (WC Brésil)

La semaine, que je vous propose, est donc la S3 du 1<sup>er</sup> cycle, dont l'objectif est de refaire des bases. Volume en diminution (16/17H00). Travail mixte et VMA courte.

Les semaines S1 et S2 ont, quant à elles, les objectifs suivants :

S1 : Endurance fondamentale + rappel VMA  
Semaine souple, volume moyen (18H00)  
S2 : Dominante endurance fondamentale + rappel VMA  
Volume plus important (21/22H00)

Bonne fin de saison à tous.

PHILIPPE.

## ANALYSE 220 MAG :

Ce numéro de 220 est consacré à la fin de saison. Il était naturel pour nous de choisir Philippe Fattori comme invité d'un tel numéro, car c'est un habitué des fins de saison tonitruante. Il nous livre ici une semaine qui est assez caractéristique de sa façon de ce préparer. Le travail spécifique y figure plein écran !

Les calculs de kilométrage et de temps des tableaux ne prennent pas en compte la course.

Les moyennes ne sont bien évidemment pas comparables à celles du mois dernier, mais !! les objectifs ne sont pas les mêmes.

Nous sommes là en plein dans la préparation d'un spécialiste de courtes distances.

La moyenne kilo/séance est assez basse (3 K / 50 K / 9 K) et ce pour 2 raisons, que nous allons développer, qui sont :

1. la proximité d'un triathlon
2. la quantité de travail intensif

Par conséquent, nous pouvons constater que la semaine que nous propose Philippe, est une semaine d'avant course. On peut noter immédiatement que le jour de repos est positionné le vendredi. Ce qui est préférable au samedi, car cela permet une bonne régénération après les efforts de la semaine et d'être disponible pour la course grâce aux sollicitations de la veille (mémoire musculaire).

Sa semaine est complètement orientée vers un travail d'allure et de sollicitations physiologiques. C'est ce que nous avons l'habitude d'appeler : le développement course.

Hormis la séance natation du mardi, orientée aérobie, et le vélo de jeudi (récup), il y a systématiquement : soit une vraie séance de développement ou d'entretien des qualités, soit un rappel de ces mêmes qualités.

### Exemple :

1. Rappel :  
lundi course footing + rappel 6x1' en progressif  
samedi course footing + rappel 6x30'' en progressif.
2. Développement :  
Mardi et jeudi course (VMA et allure spé)  
Lundi et mercredi vélo (PMA et allure spé)

Comme nous le précise Philippe, La Baule est, certes, une course importante, mais n'est finalement qu'un passage vers le Brésil. C'est pour cette raison que le volume de la semaine n'est pas trop important, mais que l'intensité est présente tous les jours. Ceci compensant cela !!

Ce qui nous permet de vous rappeler que la charge de travail d'une semaine est fonction de l'intensité et du temps de soutien.

Pour conclure :

Cette semaine allie harmonieusement une diminution de volume (en vue d'une course) avec le développement et le maintien des qualités physiologiques (en vue de l'objectif prioritaire).