


















 3h00  
 2h15  
 3h20  
**Total: 8h35**



**Olive**

Natation	Vélo	Course à pied	Nordic Ski	Gym	Repos
					

**Janvier 2019,**

Lundi 31	Mardi 1	Mercredi 2	Jeudi 3	Vendredi 4	Samedi 5	Dimanche 6
 <b>Nage</b> Sprinting Sounds Like Fun Today!   <b>45 min Récup</b> Rythme facile	 <b>1 h SST</b> 3x10min@110%	 <b>30 min Seuil</b> 10min relax <b>2km @21km pace</b> 2' récup <b>2km @21km pace</b> 10 min Relax   <b>Nage</b> Build Me Up Buttercup	 <b>1 h SST</b> Heackel	 <b>Nage</b> Easy swims are important too!	 <b>1h core</b>  ou   <b>Repos</b>	 <b>1 h 20 SST</b> Holding power (SST)   <b>1h relax/medium</b> Rythme facile et forcer dans les côtes



**Rythmes course à pied:**

Seuil 42km: 3'50/km	Intervalles entre 10' à 15': 3'40"/km
Seuil 21km: 3'40"/km	Intervalles entre 3' à 5': 3'25"/km
Seuil 10Km: 3'30"/km	Intervalles moins de 3': 3'10"/km
Seuil 5km: 3'20"/km	Récupération: 04'30" à 05'/km

**Puissance cibles vélo:**

Seuil IM 140.6: 240w	120% FTP: 384w
Seuil IM 70.3: 270w	100% FTP: 320w
Seuil Oly: 330w	80% FTP: 258w
Seuil Sprint: 345w	60% FTP (récup): 192w

