IRONMAN®
BARCELONA

RACEBOOK

3,8 SWIM 180 BIKE 42 RUN

October 5

Sommaire

-page 3 à 5: Programme de l’IM de Barcelona 2014

-Pages 6 à 15: Plans d’entrainement sur 10 semaines (utilisation du plan d’entrainement de l’IM de Vichy)

-Pages 16 à 25: Résumé du suivi plan d’entrainement (travail réalisé)

-Page 26: Résumé des heures et km passés

-Pages de 27 à 31: Débriefing de la course

SCHEDULE

Thursday, October 2nd, 2014
04:00 p.m to .08:00 p.m. Athlete's Registration.
04:00 p.m to .08:00 p.m. IRONMAN Sport Info Center.
04:00 p.m.to 08:00 p.m. Expo opens.

Friday, October 3rd, 2014
10:00 a.m. to 08:00 p.m. Athlete's Registration.
10:00 a.m. to 08:00 p.m.IRONMAN Sport Info Center & Expo
07:00 p.m. to 09:30 p.m.Welcome Party

Saturday, October 4th, 2014
10:00 a.m. to 11:00 a.m Ironkids
10:00 a.m. to 12:00 a.m. Athlete's Registration.
10:00 a.m. to 08:00 p.m.Expo & IRONMAN Sport Info Center.
11:00 a.m. to 01:00 p.m.Technical Meeting (briefing) previous.
- 11:00 a.m. to 11:30 a.m. Spanish
- 11:30 a.m. to 12:00 a.m Catalan
- 12:00 a.m to 12:30 p.m English
- 12:30 p.m to 01:00 p.m. - French

02:30 p.m.06:30 p.m.Check-In bicycles and bags at Transition Area

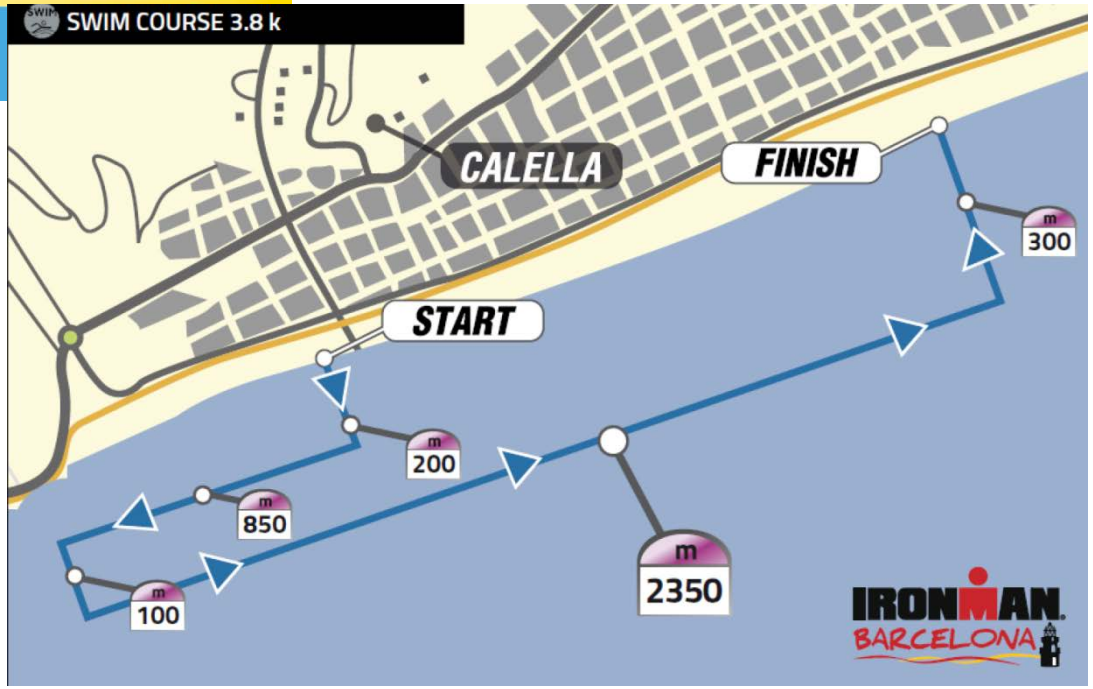
Sunday, October 5th, 2014
08:30 a.m. Start IRONMAN Barcelona PRO Male
08:32 a.m Start IRONMAN Barcelona PRO Female
08:33 a.m Start IRONMAN Barcelona Paratriathlets
08:35 a.m Start IRONMAN Barcelona AG Male +50
08:38 a.m Start IRONMAN Barcelona AG Female
08:41 a.m Start IRONMAN Barcelona AG Male 18-29
08:44 a.m Start IRONMAN Barcelona AG Male 30-34
08:47 a.m Start IRONMAN Barcelona AG Male 35-39
08:50 a.m Start IRONMAN Barcelona AG Male 40-44
08:53 a.m Start IRONMAN Barcelona AG Male 45-49
08:57 a.m Start IRONMAN Barcelona Relay
06:30 p.m to 00:30 a.m Check-Out bicycles and bags at Transition Area

Monday, October 6th, 2014
11:00 a.m to 01.00 pm Onsite registration IRONMAN Barcelona 2015
01:00 p.m Awards Ceremony & Slot allocation

*The registration will only be possible on the days indicated on the website: Thursday from 4pm to 8pm, Friday from 10am to 8pm and Saturday from 10am to 12pm, after that it will not be possible to register anymore.
The Race Briefing is mandatory for every athlete.
The Registration Area Ironman Barcelona will be located directly on the Calella seafront. Athlete race briefings, welcome party, Race Start and Finish and the Awards Ceremony are all at the same location.

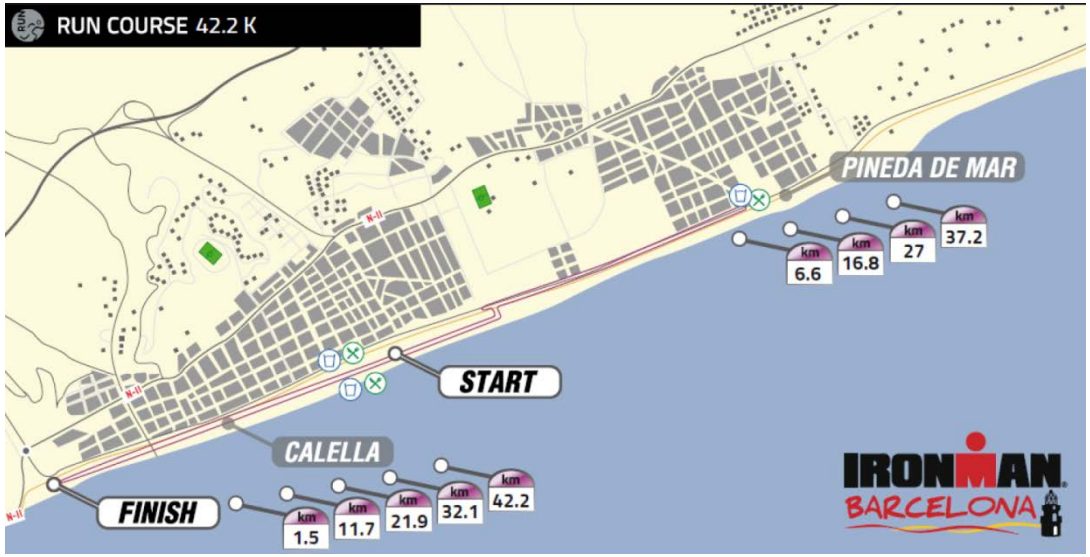
PLÀNOL GENERAL

SWIM 3,8 m



BIKE 180 km

RUN 42,2 km



Préparation Challenge Vichy Triathlon - JUIN

Pério	Mois	Sem.	Cycle	Séa.	Natation / Swim	Vélo / Bike	Course à Pied / Run	Autres / Other
Compétitive	1		Relâchement	1	***Séance Aérobie / Technique*** 20 x (25 Jbs / 25 Nc) r:5" 2 x (200 PF / 400 Pl) 8 x 50 Opposition - 400 Nc	***Séance aérobie*** 3h vélocité sur petit développement Fréquence entre 90 et 100 tr/min	***Séance aérobie / technique*** 30' Footing + 4 acc sur 30" r:30" 8 lignes sur 100m en bosses récup dans la descente 10' retour au calme	***Séance stretching*** 20' Home trainer 10' abdos/lombaires 30' stretching
					0,9 / 0,1 / 1,0	2 / 2,0	1 / 0,05 / 1,1	0,5 / 0,5
				2	***Séance aérobie*** 5 x 200 Pull (2cr - 1 dos - 1 cr)r:10" 10x100 (25 Ondulation/75 cr) r:10" 6 x (50 resp 5 / 50 acc / 50 Ampl)	***Séance Technique*** 1h echauffement en vélocité 6 x (2' 1jbe - 1' les 2) 2 x (5' En force - 5' Hypervélocité) 30' retour au calme		
					1 / 1,0	2 / 2,0	0,0	0,0
				3		***EN PLUS*** ***Séance aérobie*** 2h vélocité sur petit développement Fréquence entre 90 et 100 tr/min	***EN PLUS*** ***Séance renforcement*** Footing en vallonné 45 min	
					0,0	0,0	0,0	0,0
				4	*PF : Poings Fermés*			
					0,0	0,0	0,0	0,0

Allure	Aero	Seuil 1	Seuil 2	Vo2	Vitesse	Total	Aero	Seuil 1	Seuil 2	Vo2	Vitesse	Total	Aero	Seuil 1	Seuil 2	Vo2	Vitesse	Total	Aero	Seuil 1	Seuil 2	Vo2	Vitesse	Total

Commentaire: No Comment

Aérobie: 60 à 75% de la FC Max
Seuil1: 76 à 84% de la FC Max
Seuil2: 85 à 94% de la FC Max
Vo2 ou VMA (vitesse maximale aérobie) 95 à 100% de la FC Max

Si vous désirez une préparation individualisée, me contacter : coach@p3-training.com

www.p3-training.com

BILAN DE LA SEMAINE EN HEURES

	Aéro	Seuil 1	Seuil 2	Vo2	Vitesse	Total
Nat	1,9	0	0,1	0	0	2
Vélo	4	0	0	0	0	4
C à P	1	0	0	0,05	0	1,05
Autres	0,5	0	0	0	0	0,5
Total	7,4	0,0	0,1	0,1	0,0	7,55

Préparation Challenge Vichy Triathlon - JUIN

Pério	Mois	Sem.	Cycle	Séa.	Natation / Swim	Vélo / Bike	Course à Pied / Run	Autres / Other
Compétitive	2		Développement Volume	1	***Séance capacité aérobie*** 4 x (200 Nc - 100 4N) r:15" 12 x 50 PL Aéro r:5" - 400 Nc Aéro 12x50Pull Aéro r:5" - 400 Nc Aéro 600 (25 WP / 25 Ampl)	***Séance capacité aérobie*** 30' vélocité 90 tr/min 1h30 Aéro position triathlon Maintenir 80 à 90tr/min	***Séance Capacité aérobie*** 20' echauffement 6 lignes tech + 4 acc 10" r:30" 4 x (5'seuil1 + 10'aéro) r:2'trot 10' retour au calme	***Séance Puissance aérobie*** 10' ech en vélocité + 10' grosse plaque 10 x 30" acc - 30" souple 20 x (40" seuil2 - 20" souple) 10' retour au calme
					0,2 / 0,9 / 1,1	2 / 2,0	1,3 / 0,3 / 1,6	0,8 / 0,2 / 1,0
				2	***Séance capacité aérobie*** 10' ech à sec - 400 Pull 30 x 100 Seuil 1 r10"			***Séance stretching*** 30' stretching
					0,2 / 0,9 / 1,1		0,0	0,0
				3		***Enchainement vélo course à pied / travail aérobie*** Vélo: 5h30 régulier sur parcours plat dont 1h en position aéro Course à pied sur parcours plat 1h45 Aéro		
					0,0	5,5 / 5,5	1,75 / 1,8	0,0
				4	***EN PLUS*** **Séance aérobie** 2x(100 Nc - 100 4N - 100 Nc) r:15" 10x300 (2 PE/3 PPL/3 Pl/2 Nc) r:15" 200 dos	***EN PLUS*** **Séance renforcement** 3h sur parcours vallonné Monter assis sur un gros braquet Descendre hyperfréquence	***EN PLUS*** **Séance aérobie** Footing 1h30 sur parcours vallonné Finir sur 6 lignes techniques sur 50 m	
					0,0	0,0	0,0	0,0

Allure	Aero	Seuil 1	Seuil 2	Vo2	Vitesse	Total	Aero	Seuil 1	Seuil 2	Vo2	Vitesse	Total	Aero	Seuil 1	Seuil 2	Vo2	Vitesse	Total	Aero	Seuil 1	Seuil 2	Vo2	Vitesse	Total

Commentaire: WP: Water Polo / PE: Pull elastique / PPL : Pull Paddle

Aérobie: 60 à 75% de la FC Max
Seuil1: 76 à 84% de la FC Max
Seuil2: 85 à 94% de la FC Max
Vo2 ou VMA (vitesse maximale aérobie) 95 à 100% de la FC Max

BILAN DE LA SEMAINE EN HEURES

	Aéro	Seuil 1	Seuil 2	Vo2	Vitesse	Total
Nat	0,4	1,8	0	0	0	2,2
Vélo	7,5	0	0	0	0	7,5
C à P	3,05	0,3	0	0	0	3,35
Autres	0,8	0	0,2	0	0	1
Total	11,75	2,1	0,2	0	0	14,05

Si vous désirez une préparation individualisée, me contacter : coach@p3-training.com

www.p3-training.com

Préparation Challenge Vichy Triathlon - JUIN

Pério	Mois	Sem.	Cycle	Séa.	Natation / Swim	Vélo / Bike	Course à Pied / Run	Autres / Other
Compétitive	3		Développement Volume	1	***Séance Eau Libre*** 20' régulier 10' Crawl en jambes+++ 10 x (1' RD- 1' Normale) 20' (1' vite / 1' souple)	***Séance aérobie*** 6h régulier sur parcours vallonné Fréquence entre 80 et 90 tr/min	***Séance Capacité aérobie*** 20' echauffement 6 lignes tech + 4 acc 20" r:30" 5x(2km seuil1 r:1' + 400Vo2)r:2' trot Finir sur 10' retour au calme	***Séance technique*** 20' vélocité 3x 4 x (1' 1jbes - 1' les 2) 2' force pédalage rond 5' Hypervélocité
					0,9 / 0,1 / 1,0	6 / 6,0	0,55 / 0,6 / 0,15 / 1,3	0,5 / 0,5
				2	***Séance capacité aérobie*** 800 PE - 8x50 Jbs Varié r:10" 6 x (50 RD - 100 Resp 5) r:10" 800 PPL - 12 x 100 Cr Seuil1 r:20" 200 dos 2 bras	***Séance Technique*** 1h echauffement en vélocité 30' En force 10 x (1' Hpervélocité - 1' Normale) 30' retour au calme	**Séance aérobie** Footing 2h sur parcours vallonné Finir sur 6 lignes techniques sur 50 m	***Séance stretching*** 30' stretching
					0,95 / 0,3 / 1,3	2 / 2,0	1 / 0,5 / 1,5	0,0
				3	***EN PLUS*** **Séance aérobie** 16 x 50 (4 4N / 4 Cr) r:10" 8 x 100 Pull resp 5 r:10" 2 x 800 (PPL / Nc) r:30"	***EN PLUS*** ***Séance aérobie*** 3h régulier	***EN PLUS*** ***Séance aérobie*** Footing à jeun 50 min Prendre une collation à 30min	
					0,0	0,0	0,0	0,0
				4				
					0,0	0,0	0,0	0,0

	Allure	Aero	Seuil 1	Seuil 2	Vo2	Vitesse	Total
Natation		1,85	0,4	0	0	0	2,25
Vélo		8	0	0	0	0	8
Course à Pied		1,55	1,1	0	0,15	0	2,8
Autres		0,5	0	0	0	0	0,5
Total		11,9	1,5	0	0,15	0	13,55

Commentaire: No Comment

Aérobie: 60 à 75% de la FC Max
Seuil1: 76 à 84% de la FC Max
Seuil2: 85 à 94% de la FC Max
Vo2 ou VMA (vitesse maximale aérobie) 95 à 100% de la FC Max

BILAN DE LA SEMAINE EN HEURES

Si vous désirez une préparation individualisée, me contacter : coach@p3-training.com

www.p3-training.com

Préparation Challenge Vichy Triathlon - JUILLET

Pério	Mois	Sem.	Cycle	Séa.	Natation / Swim	Vélo / Bike	Course à Pied / Run	Autres / Other
Compétitive	J 4		Relâchement	1	***Séance technique*** 400 Pull - 200 Jbe - 400 Nc - 200 4N 20 x 50 (3 Ed / 2 Ampl) r: 10" 800 Cr régulier	***Séance aérobie*** 2h souple en vélocité	***Séance aérobie*** Footing 45 min	
					1	2	0,75	
					1,0	2,0	0,8	0,0
				2	***Séance eau libre*** 20' crawl régulier 2 x (5' Resp 5 temps - 5' resp 3) 4 x (2' dos 2 bras - 3' cr tech)	***EN PLUS*** ***Séance aérobie*** 2h régulier	***Renforcement*** 20' footing - 5 x (45" de travail - 15" de récup) 1/2 squat - fentes avants - mollet - gainage ventrale - pompes gainage dorsal - Abdos crunch 10' footing	
					1		0,5	0,5
					1,0	0,0	0,5	0,5
				3				
					0,0	0,0	0,0	0,0
				4				
					0,0	0,0	0,0	0,0

Allure	Aero	Seuil 1	Seuil 2	Vo2	Vitesse	Total	Aero	Seuil 1	Seuil 2	Vo2	Vitesse	Total	Aero	Seuil 1	Seuil 2	Vo2	Vitesse	Total	Aero	Seuil 1	Seuil 2	Vo2	Vitesse	Total

Commentaire: Vous voici arrivés sur l'inter-saison. Periode qui sépare le début et fin de saison. C'est le moment de souffler un peu.

Aérobie: 60 à 75% de la FC Max
Seuil1: 76 à 84% de la FC Max
Seuil2: 85 à 94% de la FC Max
Vo2 ou VMA (vitesse maximale aérobie) 95 à 100% de la FC Max

BILAN DE LA SEMAINE EN HEURES

	Aéro	Seuil 1	Seuil 2	Vo2	Vitesse	Total
Nat	2	0	0	0	0	2
Vélo	2	0	0	0	0	2
C à P	1,25	0	0	0	0	1,25
Autres	0,5	0	0	0	0	0,5
Total	5,75	0	0	0	0	5,75

Si vous désirez une préparation individualisée, me contacter : coach@p3-training.com

www.p3-training.com

Préparation Challenge Vichy Triathlon - JUILLET

Pério.	Mois	Sem.	Cycle	Séa.	Natation / Swim	Vélo / Bike	Course à Pied / Run	Autres / Other
Inter -Compétitive	J 5		Développement volume	1	***Séance capacité aérobie*** 600 (75 cr - 25 Ond) - 600 PPl 12 x 50 Prog de 1 à 3 r:10" 6x200 Prog de 1 à 3 r:30" (3Pl/3Nc) 600 Pull - 200 dos	***Séance aérobie*** 5h régulier sur parcours vallonné	***Séance Puissance aérobie*** 20' echauffement 6 lignes tech + 4 acc 10" r:30" 12 x 400 m 95%Vo2 r: 200 Aéro Finir sur 10' retour au calme	
					0,65 / 0,15 / 0,15 / 0,15 / / 1,1	4 / 1 / / / / 5,0	0,7 / / / 0,3 / / 1,0	/ / / / / 0,0
				2	***Natation en eau libre*** 10x(1'Cr/20"Pap/20"dos/20" brasse) 20' Paddle all1 20' Nc All2- 10' retour au calme Crawl/dos	***Séance aérobie*** 1h echauf en vélocité 30' gros braquet sur 60 tr/min 1h All1 (70%) sur 90 tr/min 30' retour au calme	***Renforcement*** 30' footing - 5 x (45" de travail - 15" de récup) 1/2 squat - fentes avants - mollet - gainage ventrale - pompes gainage dorsal - Abdos crunch 20' footing	
					0,9 / / / 0,1 / / 1,0	3 / / / / / 3,0	0,5 / / / / / 0,5	0,5 / / / / / 0,5
				3	***EN PLUS*** ***Séance aérobie*** 8 x 600 r:30" 2Pull/1 jbe/1 Nc/2PPl/1Pl/1Nc	***EN PLUS*** ***Séance aérobie*** 3h vélocité Fréquence entre 90 et 100 tr/min	***EN PLUS*** ***Séance aérobie*** Footing en vallonné 1h30 Finir sur 6 lignes techniques sur 50 m	
					/ / / / / / 0,0	/ / / / / / 0,0	/ / / / / / 0,0	/ / / / / / 0,0
				4				
					/ / / / / / 0,0	/ / / / / / 0,0	/ / / / / / 0,0	/ / / / / / 0,0

Allure — *Aero / Seuil 1 / Seuil 2 / Vo2 / Vitesse / Total*

Commentaire: Ond: Ondulation - Lombaires: Sur le ventre, faire des battements de jambes et de bras.

Aérobie: 60 à 75% de la FC Max
Seuil1: 76 à 84% de la FC Max
Seuil2: 85 à 94% de la FC Max
Vo2 ou VMA (vitesse maximale aérobie) 95 à 100% de la FC Max

Si vous désirez une préparation individualisée, me contacter : coach@p3-training.com

www.p3-training.com

BILAN DE LA SEMAINE EN HEURES

	Aéro	Seuil 1	Seuil 2	Vo2	Vitesse	Total
Nat	1,55	0,15	0,15	0,25	0	2,1
Vélo	7	1	0	0	0	8
C à P	1,2	0	0	0,3	0	1,5
Autres	0,5	0	0	0	0	0,5
Total	10,3	1,2	0,2	0,6	0,0	12,1

Préparation Challenge Vichy Triathlon - JUILLET

Pério	Mois	Sem.	Cycle	Séa.	Natation / Swim	Vélo / Bike	Course à Pied / Run	Autres / Other
Inter -Compétitive	J 6		Spécifique triathlon	1	***Séance capacité aérobie*** 10 x (100 Pull - 50 jbes) r:10" 3 x 1Pl/1Nc/ 1Pull 400 Aéro r:30" 300 Seuil 1 r:30" 200 Seuil 2 r: 100dos	***Séance capacité aérobie*** 30' vélocité 90 tr/min 12x 10' Aéro (Allure Ironman) r:2' Position triathlon Maintenir 80 à 90tr/min	***Séance aérobie*** Footing long 2h sur parcours mixte	***Séance stretching*** 30' stretching
					1 / 0,2 / 0,2 / 1,4	0,7 / 1 / 1,7	2 / 2,0	0,0
				2	***Séance capacité aérobie*** Natation en eau libre: 20' echauffement régulier - 20 x (2' Seuil 1 - 30" souple) Enchainé avec 1h course à pied aéro			
					0,5 / 0,6 / 1,1	1 / 1,0		0,0
				3		***Enchainement vélo course à pied / travail aérobie*** Vélo: 6h régulier sur parcours plat dont 4h en position aéro Course à pied sur parcours plat : 30' aéro		
					0,0	6 / 6,0	0,5 / 0,5	0,0
				4	***EN PLUS*** **Séance aérobie** 1000 (50cr /50 Ed/50 Ampl/50 dos) 20 x 50 Seuil 1 r:5" 12 x 100 (1 4N - 1 resp 5) r:10"	***EN PLUS*** **Séance renforcement** 2h sur parcours vallonné Monter assis sur un gros braquet Descendre hyperfréquence	***EN PLUS*** **Séance aérobie** Footing 1h sur parcours vallonné Finir sur 6 lignes techniques sur 50 m	
					0,0	0,0	0,0	0,0

Séance	Allure	Aero	Seuil 1	Seuil 2	Vo2	Vitesse	Total
Natation		1	0,2	0,2			1,4
Natation		0,5		0,6			1,1
Natation							0,0
Natation							0,0
Vélo		0,7	1				1,7
Vélo		6					6,0
Vélo							0,0
Course à Pied		2					2,0
Course à Pied		1					1,0
Course à Pied		0,5					0,5
Course à Pied							0,0
Autres							0,0
Autres							0,0
Autres							0,0
Autres							0,0

Commentaire: No Comment

Aérobie: 60 à 75% de la FC Max
Seuil1: 76 à 84% de la FC Max
Seuil2: 85 à 94% de la FC Max
Vo2 ou VMA (vitesse maximale aérobie) 95 à 100% de la FC Max

BILAN DE LA SEMAINE EN HEURES

	Aéro	Seuil 1	Seuil 2	Vo2	Vitesse	Total
Nat	1,5	0,2	0,8	0	0	2,5
Vélo	6,7	1	0	0	0	7,7
C à P	3,5	0	0	0	0	3,5
Autres	0	0	0	0	0	0
Total	11,7	1,2	0,8	0,0	0,0	13,7

Si vous désirez une préparation individualisée, me contacter : coach@p3-training.com

www.p3-training.com

Préparation Challenge Vichy Triathlon - JUILLET

Pério	Mois	Sem.	Cycle	Séa.	Natation / Swim						Vélo / Bike						Course à Pied / Run						Autres / Other					
Inter -Compétitive	J 7		Relâchement	1	***Séance Aérobie / Technique*** 12 x 100 (2 pull - 1 jbes) r:10" 400 Pl aéro - 200 PF - 400 Nc tech 400 Pull elas - 200 technique 400 (25 ondulation - 25 Crawl)						***Séance aérobie*** 3h roulé régulier Fréquence entre 80 et 90 tr/min						***Séance aérobie / technique*** 30' Footing + 4 acc sur 30" r:30" 8 lignes sur 100m en bosses récup dans la descente 10' retour au calme						***Séance stretching*** 20' Home trainer 10' abdos/lombaires 30' stretching					
					1,1					1,1	3					3,0	1			0,05		1,1	0,5					0,5
				2							***Séance Technique*** 1h echauffement en vélocité 6 x (2' 1jbe - 1' les 2) 15' En force - 15' Hypervélocité 30' retour au calme						***Séance aérobie*** Footing vallonné 1h											
										0,0	2					2,0	1					1,0						0,0
				3	***En Plus*** ***Séance aérobie*** Natation eau libre 20' régulier/10' PE/10' PL 10' (1'Jbes - 1'Nc) / 10' Technique						***EN PLUS*** ***Séance aérobie*** 2h vélocité sur petit développement Fréquence entre 90 et 100 tr/min																	
										0,0						0,0						0,0						0,0
				4	*PE : Pull elastique*																							
										0,0						0,0						0,0						0,0
				Allure	*Aero*	*Seuil 1*	*Seuil 2*	*Vo2*	*Vitesse*	*Total*	*Aero*	*Seuil 1*	*Seuil 2*	*Vo2*	*Vitesse*	*Total*	*Aero*	*Seuil 1*	*Seuil 2*	*Vo2*	*Vitesse*	*Total*	*Aero*	*Seuil 1*	*Seuil 2*	*Vo2*	*Vitesse*	*Total*

Commentaire: Commencez à préparer et essayer votre matériel de course. Testez également vos produits énergétiques.

Aérobie: 60 à 75% de la FC Max
Seuil1: 76 à 84% de la FC Max
Seuil2: 85 à 94% de la FC Max
Vo2 ou VMA (vitesse maximale aérobie) 95 à 100% de la FC Max

BILAN DE LA SEMAINE EN HEURES

	Aéro	*Seuil 1*	*Seuil 2*	*Vo2*	*Vitesse*	*Total*
Nat	1,1	0	0	0	0	*1,1*
Vélo	5	0	0	0	0	*5*
C à P	2	0	0	0,05	0	*2,05*
Autres	0,5	0	0	0	0	*0,5*
Total	*8,6*	*0*	*0*	*0,05*	*0*	*8,65*

Si vous désirez une préparation individualisée, me contacter : coach@p3-training.com

www.p3-training.com

Préparation Challenge Vichy Triathlon - Août

CHALLENGE VICHY we are triathlon!

P3-Training Preparation, Performance, Plaisir.

Pério	Mois	Sem.	Cycle	Séa.	Natation / Swim	Vélo / Bike	Course à Pied / Run	Autres / Other
Compétitive	8		Affûtage	1	***Séance technique*** 1000 (75 cr - 25 Jbes) 20 x 50 Seuil 1 Paddle r:5" 3 x (300 Seuil 1 - 100 Vo2) r:40" 200 dos - 600 crawl	***Séance aérobie*** 4h30 régulier	***Séance aérobie*** Footing 2h	***Séance stretching*** 30' stretching
					0,9 / 0,25 / 0,1 / 1,3	4,5 / 4,5	2 / 2,0	0,0
				2	***Séance eau libre*** 20' crawl régulier 3 x 9' Paddle Prog de 1 à 3 r:30" 3 x 9' Nc Prog de 1 à 3 r:30" 10' souple au choix	***Séance capacité aérobie*** 1h echauff en vélocité 4 x 5' gros braquet (60tr/min) 15' Au train position Aéro 5' vélocité	***Séance capacité aérobie*** 20' echauffement 6 lignes tech + 4 acc 10" r:30" 6 x 5' Seuil1 r:1' trot Finir sur 10' retour au calme	
					0,7 / 0,3 / 0,3 / 1,3	1,4 / 1 / 2,4	0,5 / 0,5 / 1,0	0,0
				3	***EN PLUS*** 600 Pull elastique - 400 Jbes 12 x 100 Paddle seuil 1 r:10" 12 x 100 Nc Prog de 1 à 3 r:10" 600 Pull Fartlek (50 Vite/50 souple)	***EN PLUS*** ***Séance aérobie*** 2h régulier vélocité		
					0,0	0,0	0,0	0,0
				4				
					0,0	0,0	0,0	0,0

	Allure	Aero	Seuil 1	Seuil 2	Vo2	Vitesse	Total
Natation / Swim		0,9	0,25		0,1		1,3
Vélo / Bike		4,5					4,5
Course à Pied / Run		2					2,0
Autres / Other							0,0

	Aero	Seuil 1	Seuil 2	Vo2	Vitesse	Total
Natation / Swim	0,7	0,3	0,3			1,3
Vélo / Bike	1,4	1				2,4
Course à Pied / Run	0,5	0,5				1,0
Autres / Other						0,0

	Aero	Seuil 1	Seuil 2	Vo2	Vitesse	Total
Natation / Swim						0,0
Vélo / Bike						0,0
Course à Pied / Run						0,0
Autres / Other						0,0

Commentaire: Préparez et essayez votre matériel de course. Testez également vos produits énergétiques.

Aérobie: 60 à 75% de la FC Max
Seuil1: 76 à 84% de la FC Max
Seuil2: 85 à 94% de la FC Max
Vo2 ou VMA (vitesse maximale aérobie) 95 à 100% de la FC Max

Si vous désirez une préparation individualisée, me contacter : coach@p3-training.com

www.p3-training.com

BILAN DE LA SEMAINE EN HEURES

	Aéro	Seuil 1	Seuil 2	Vo2	Vitesse	Total
Nat	1,6	0,55	0,3	0,1	0	2,55
Vélo	5,9	1	0	0	0	6,9
C à P	2,5	0,5	0	0	0	3
Autres	0	0	0	0	0	0
Total	10	2,05	0,3	0,1	0	12,45

CHALLENGEVICHY we are triathlon!

Préparation Challenge Vichy Triathlon - Août

P3-Training Preparation, Performance, Plaisir

Period	Mois	Sem.	Cycle	Séa.	Natation / Swim	Vélo / Bike	Course à Pied / Run	Autres / Other
Compétitive	6		Affûtage	1	***Séance départ*** Echauff natation: 5' à sec 100 cr - 100 !!!r:10" - 4 x 50!!!r:10" 600 Seuil1 - 200 dos 10x200 (2 resp5/1 4N/2 resp 3) r:15"	***Séance aérobie*** 3h régulier dont 2 x 45' en position aéro r:5' Normal	***Séance Puissance aérobie*** 20' echauffement 6 lignes tech + 4 acc 10" r:30" 10 x 200 m Vo2 r: Tps de W Finir sur 10' retour au calme	***Séance stretching*** 30' stretching
					0,7 / 0,15 / / 0,15 / / 1,0	3 / / / / / 3,0	0,7 / / / 0,15 / / 0,9	/ / / / / 0,0
				2	***Natation en eau libre*** 15' cr régulier - 15' Paddle 4 x 4' Progressif r:1' dos 6 x (1' crawl - 30" dos)	***Séance aérobie (Dimanche)*** Enchainement vélo / course à pied 45' echauff en vélocité (90tr/min) - 15' gros braquet (60tr/min) 2 x (10' seuil 1 + 4 x 30" très vite - 30" souple) r:1' C à P: 20' Aéro + 50' footing		
					0,85 / 0,05 / 0,05 / 0,05 / / 1,0	1,5 / / / / / 1,5	1,2 / / / / / 1,2	/ / / / / 0,0
				3	***EN PLUS*** *1000 Pull ou palm* 3 x (200 4N - 400 Cr resp 3) r:30" 12 x 50 cr seuil 1 r:5"			
					/ / / / / 0,0	/ / / / / 0,0	/ / / / / 0,0	/ / / / / 0,0
				4				
					/ / / / / 0,0	/ / / / / 0,0	/ / / / / 0,0	/ / / / / 0,0

Allure / Aero / Seuil 1 / Seuil 2 / Vo2 / Vitesse / Total

Commentaire: !!! : Vma, très vite

Aérobie: 60 à 75% de la FC Max
Seuil1: 76 à 84% de la FC Max
Seuil2: 85 à 94% de la FC Max
Vo2 ou VMA (vitesse maximale aérobie) 95 à 100% de la FC Max

BILAN DE LA SEMAINE EN HEURES

	Aero	Seuil 1	Seuil 2	Vo2	Vitesse	Total
Nat	1,55	0,2	0,05	0,2	0	2
Vélo	4,5	0	0	0	0	4,5
C à P	1,9	0	0	0,15	0	2,05
Autres	0	0	0	0	0	0
Total	8,0	0,2	0,1	0,4	0,0	8,55

Si vous désirez une préparation individualisée, me contacter : coach@p3-training.com

www.p3-training.com

Préparation Challenge Vichy Triathlon - Août

Pério	Mois	Sem.	Cycle	Séa.	Natation / Swim	Vélo / Bike	Course à Pied / Run	Autres / Other
	10		Semaine Course	1	***Séance affûtage (Mardi)*** 800 Pull - 6 x 50 Jbes r:10" 6 x 100 Paddle prog de 1 à 3 r:15" 5 x 200 Nc Seuil 1 r:20" 6 x 100 (1 Resp 5/1 4N/1 dos) r:10"			***Séance stretching*** 30' stretching
					0,6 / 0,4 / 0,05 / 0,05 / 1,1	0,0	0,0	0,0
				2	***Mise en bras (Vendredi)*** 2 x (200 cr - 100 4N - 100 dos) 12 x 50 Cr Resp 5 r:10"	***Séance aérobie (Jeudi)*** 2h roulé régulier dont 3 x 10' en position aéro r:5' Normal	***Séance affûtage (Mercredi)*** 20' echauffement 4 x 3' seuil 1 r:1' souple 10' retour au calme	
					0,5 / 0,3 / 0,8	2	0,55 / 0,2 / 0,8	0,0
				3		***Mise en Jambes (Samedi)*** 1h en vélocité *Test du vélo*		
					0,0	1 / 1,0	0,0	0,0
				4	***Challenge Vichy*** Echauff natation: 5' à sec (Rotation de bras…) + 200 cr + 3 x (10" Jbes - 10" accéléré - 40" souple) **Course: Natation 3800m / Vélo 180 km / Course à pied 42,195 km**			
					0,4 / 0,4 / 0,15 / 0,05 / 1,0	6 / 6,0	3,5 / 3,5	0,0

	Natation						Vélo						Course à Pied						Autres					
	Allure	*Aero*	*Seuil 1*	*Seuil 2*	*Vo2*	*Vitesse*	*Total*	*Aero*	*Seuil 1*	*Seuil 2*	*Vo2*	*Vitesse*	*Total*	*Aero*	*Seuil 1*	*Seuil 2*	*Vo2*	*Vitesse*	*Total*	*Aero*	*Seuil 1*	*Seuil 2*	*Vo2*	*Vitesse*	*Total*
1		0,6	0,4	0,05	0,05		1,1						0,0						0,0						0,0
2		0,5		0,3			0,8	2						0,55	0,2				0,8						0,0
3							0,0	1					1,0						0,0						0,0
4		0,4	0,4	0,15	0,05		1,0	6					6,0	3,5					3,5						0,0

Commentaire: Sur la course, pensez à bien vous hydrater et adopter un rythme régulier sans effort lactique

Aérobie: 60 à 75% de la FC Max
Seuil1: 76 à 84% de la FC Max
Seuil2: 85 à 94% de la FC Max
Vo2 ou VMA (vitesse maximale aérobie) 95 à 100% de la FC Max

BILAN DE LA SEMAINE EN HEURES

	Aéro	*Seuil 1*	*Seuil 2*	*Vo2*	*Vitesse*	*Total*
Nat	1,5	0,8	0,5	0,1	0	*2,9*
Vélo	9	0	0	0	0	*9*
C à P	4,05	0,2	0	0	0	*4,25*
Autres	0	0	0	0	0	*0*
Total	*14,6*	*1,0*	*0,5*	*0,1*	*0,0*	**16,15**

Si vous désirez une préparation individualisée, me contacter : coach@p3-training.com

www.p3-training.com

semaine	Nature	Swim		Bike		Run		Other	
31	developpement volume	-1000m crawl -1100m crawl+PB respi 2à7t à 2t (100m/ t) -(25m crawl calme + 25m vite)x10 -500m recup crawl+PB							
		samedi							
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps
		3,1	1,25						
		Swim		Bike		Run		Other	
		-1000m crawl -1000m crawl+PB -1000m crawl		Enchainement bike + run séance aéro					
		dimanche		dimanche		dimanche			
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps
		3	1	91	3,3	3	0,25		
		Swim		Bike		Run		Other	
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps
		Swim		Bike		Run		Other	
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps

commentaires

	dist	tps
Swim	6,1	2,25
Bike	91	3,3
Run	3	0,25
Other	0	0
Total	*100,1*	*5,8*

semaine	Nature	Swim		Bike		Run		Other	
32	developpement volume	-425m crawl + 425m crawl +PB -25x100m crawl (seuil 1) récup 15s		Seance aéro (circuit vallonné) -travail de la force		Seance aéro + seuil 1 -1h footing -20min seuil1 -20min récup			
		lundi		mardi		lundi			
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps
		3,45	1,25	80	3,16	17	1,67		
		Swim		Bike		Run		Other	
				Seance aéro (circuit vallonné) -travail en vélocité (mini 90tr/min)		Seance aéro (circuit vallonné)			
				jeudi		mercredi			
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps
				48	2	16,5	1,66		
		Swim		Bike		Run		Other	
		annulé		Enchainement bike + run séance aéro					
		vendredi		samedi		samedi			
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps
				161	5,58	19	1,9		
		Swim		Bike		Run		Other	
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps

commentaires
Séance natation du vendredi annulé cause météo Dimanche journée de repos

	dist	tps
Swim	3,45	1,25
Bike	289	10,74
Run	52,5	5,23
Other	0	0
Total	*344,95*	*17,22*

semaine	Nature	Swim		Bike		Run		Other	
33	Developpement volume	3000m crawl en continu 200m planche (jambes) 900m crawl+PB respi 2à6t à 2t (100m/ t) 50m planche (jambes)		seance aéro 1h vélocité 30min force 30min récup		seance aréo, footing à jeun avec collation à 30min			
		lundi		lundi		mardi			
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps
		4,15	1,5	58	2	12,5	1,1		
		Swim		Bike		Run		Other	
		2000m crawl en continu 1000m crawl+PB respi 3à7t à 2t (100m/ t) 8x100m crawl seuil 1 recup 15s 100m jambes + 100m récup		seance aéro + seuil 1 (circuit vallonné 1200D+) -longues côtes seuil 1		seance aréo, footing sur parcours vallonné			
		mercredi		mercredi		jeudi			
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps
		4	1,5	81	3,2	24	2,1		
		Swim		Bike		Run		Other	
				Enchainement bike + run séance aéro + seuil 1					
				dimanche		dimanche			
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps
				110	4	14	1,33		
		Swim		Bike		Run		Other	
				seance aéro					
				samedi					
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps
				40	1,5				

commentaires
vendredi repos

	dist	tps
Swim	8,15	3
Bike	289	10,7
Run	50,5	4,53
Other	0	0
Total	*347,65*	*18,23*

semaine	Nature	Swim		Bike		Run		Other	
34	Relachement	2000m crawl en continu 1000m crawl+PB respi 3à7t à 2t (100m/ t) 10x100m crawl seuil 1 recup 15s (100m/2 avec PB) 50m jambes		séance aéro -récup en vélocité (mini 90tr/min)		séance aréo, footing			
		mardi		mardi		mercredi			
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps
		4,05	1,5	50	2	7	0,7		
		Swim		Bike		Run		Other	
		Séance aéro -1000m crawl -1000m crawl + PB technique		séance aéro -travail en vélocité (mini 90tr/min)		séance aréo, footing			
		mercredi		jeudi		vendredi			
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps
		2	0,8	70	2,5	9	0,8		
		Swim		Bike		Run		Other	
		Séance aéro -1000m crawl en continu + 50m jambes -900m crawl+PB respi 3à7t à 3t (100m/ t) -50m jambes		Cyclosportive la vélotoise (32,5km/h) avec 1680D+ en 4h14min (138km)					
		jeudi		dimanche					
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps
		2	0,8	138	4,3				
		Swim		Bike		Run		Other	
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps

commentaires
lundi & samedi repos

	dist	tps
Swim	8,05	3,1
Bike	258	8,8
Run	16	1,5
Other	0	0
Total	*282,05*	*13,4*

semaine	Nature	Swim		Bike		Run		Other	
35	Developpement volume	séance aéro + seuil -2000m crawl en continu -1500m crawl +PB rythme CD + 50m jbes -600m crawl + PB respi 4à6t à 3t (100m/ t) + 50m jbes		séance aéro -travail en vélocité (mini 90tr/min)		séance aréo, footing			
		lundi		mardi		lundi			
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps
		4,2	1,5	83	3	7	0,7		
		Swim		Bike		Run		Other	
		séance aéro technique -3000m crawl + PB		Enchainement bike + run (séance aéro + seuil 1) -bike: 1h au seuil1 (circuit vallonné 1700D+) -run circuit vallonné					
		mercredi		jeudi		jeudi			
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps
		3	1,2	142	5	14	1,4		
		Swim		Bike		Run		Other	
		nage en eau libre 1h00 (3km) annulé		séance aéro -1h00 echauffement vélocité 90tr/min -30min travail force 60tr/min maxi -1h00 allure IM + 30min retour au calme annulé		séance aéro + seuil 2 20min echauffement 12x(400m seuil 2) récup 200m 10min footing retour au calme			
		vendredi		vendredi		samedi			
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps
						12,5	1		
		Swim		Bike		Run		Other	
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps

commentaires
Vendredi repos dû à une fatigue générale, donc annulation séance vélo & natation. Dimanche repos

	dist	tps
Swim	7,2	2,7
Bike	225	8
Run	33,5	3,1
Other	0	0
Total	*265,7*	*13,8*

semaine	Nature	Swim		Bike		Run		Other	
36	Spécifique triathlon	séance aéro -2000m crawl en continu rythme IM -1000m crawl + PB en continu rythme IM		séance aéro + seuil 1 -30min vélocité 90tr/min -12x(10min seuil 1 allure IM) récup 2min -15min retour au calme		séance aéro, footing 1h00 (réaliser l'après midi)			
		mardi		lundi		lundi			
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps
		3	1	107	3,2	11	1		
		Swim		Bike		Run		Other	
		Enchainement swim + run (séance aéro) -3000m crawl nage en eaux vives		séance aéro + seuil 1+ seuil 2		Enchainement swim + run (séance aéro) -footing (1h00)			
		mercredi		jeudi		mercredi			
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps
		3	1	62	1,8	11	1		
		Swim		Bike		Run		Other	
						séance aéro -footing 2h10			
						vendredi			
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps
						23	2,2		
		Swim		Bike		Run		Other	
				Enchainement bike + run (séance aéro) -bike: 6h00 (circuit vallonné) -run: 30min					
				dimanche		dimanche			
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps
				180	6	6	0,5		

commentaires
Samedi repos

	dist	tps
Swim	6	2
Bike	349	11
Run	51	4,7
Other	0	0
Total	*406*	*17,7*

semaine	Nature	Swim		Bike		Run		Other	
37	Relachement	séance aéro + seuil 1 -3000m crawl en continu -450m crawl + PB respi 4à6t à 3t (50m/ t) -50m crawl + PB récup		Enchainement bike + run (séance aéro + seuil 1) -bike: 1h30 dont (3x10min en force 60tr/min maxi) récup 2min -run: 30min					
		mardi		jeudi		jeudi			
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps
		3,5	1,2	49	1,5	6	0,5		
		Swim		Bike		Run		Other	
				séance aéro -2h00 vélocité 90tr/min					
				vendredi					
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps
				55	2				
		Swim		Bike		Run		Other	
		Triathlon CD St Jean de Luz en 2h24 En résumé: bonne natation, vélo en dedans, càp très bien.							
		samedi		samedi		samedi			
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps
		1,5	0,5	40	1,2	10	0,7		
		Swim		Bike		Run		Other	
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps

commentaires
Lundi, mercredi & dimanche repos

	dist	tps
Swim	5	1,7
Bike	144	4,7
Run	16	1,2
Other	0	0
Total	*165*	*7,6*

semaine	Nature	Swim		Bike		Run		Other	
38	Affutage	séance aéro + seuil 1 -1500m crawl en continu -900m crawl + PB respi 2à6t à 2t (50m/ t) -20x50m récup 5" seuil 1 1xC & 1x C+PB -300m récup crawl		Séance aéro + seuil 1 -1h00 vélocité 90tr/min -20min force maxi 60tr/min -50min rythme IM -10min vélocité retour au calme		séance aéro + seuil 1 -20min echauffement -6x(5min seuil 1) récup 2min -10min footing retour au calme			
		mardi		mercredi		lundi			
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps
		3,9	1,5	70	2,3	14	1,2		
		Swim		Bike		Run		Other	
		séance aéro + seuil 1 -nage en eaux vives -3000m crawl en continu		Séance aéro -2h00 vélocité 90tr/min		séance aéro + seuil 1 -footing			
		jeudi		vendredi					
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps
		3	1	58	2	23	2,2		
		Swim		Bike		Run		Other	
				Séance aéro + seuil 1 -4h30 rouler régulier					
				dimanche					
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps
				145	4,5				
		Swim		Bike		Run		Other	
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps

commentaires
Samedi repos Mal au bas du dos dimanche après séance bike de 4h30

	dist	tps
Swim	6,9	2,5
Bike	273	8,8
Run	37	3,4
Other	0	0
Total	*316,9*	*14,7*

semaine	Nature	Swim		Bike		Run		Other	
39	Affutage	séance aéro -nage en eaux vives -3000m crawl en continu		séance aéro -2h00 rouler régulier		séance aéro + seuil 2 -20min echauffement -10x200m seuil 2 récup 200m -10min retour au calme			
		mardi		vendredi		mercredi			
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps
		3	1	64	2	10	0,48		
		Swim		Bike		Run		Other	
		séance aéro + seuil 1 -1000m en continu crawl -1000m crawl+PB respi 3à7t à 2t (100m/ t)		Enchainement bike + run -(bike :45min vélocité 90tr/min + 15min force maxi 60tr/min + 20min seuil 1 -1min VO2max + 10min retour au calme) -run: 20min seuil 1 + 40min footing (aéro)					
		jeudi		dimanche		dimanche			
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps
		2	0,8	50	1,5	11	1		
		Swim		Bike		Run		Other	
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps
		Swim		Bike		Run		Other	
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps

commentaires
Lundi repos (couleur bas du dos)
Samedi repos cause séance osthéopatie suite au mal au dos
Plus de mal au dos après enchainement bike & run

	dist	tps
Swim	5	1,8
Bike	114	3,5
Run	21	1,48
Other	0	0
Total	*140*	*6,78*

semaine	Nature	Swim		Bike		Run		Other	
40	semaine course	séance aéro + seuil 1 -1000m en continu crawl -1000m crawl+PB respi 3à7t à 2t (100m/ t)		séance aéro allure IM -45min vélocité 90tr/min -20min allure IM -15min récup retour au calme		séance aéro + seuil 1 -20min échauffement -3x3min seuil 1 récup 1min -10min retour au calme			
		mardi		jeudi		mercredi			
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps
		2	0,8	40	1,3	8	0,7		
		Swim		Bike		Run		Other	
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps
		Swim		Bike		Run		Other	
		IM Barcelona -swim: 1h12min -bike: 5h22min -run: 4h07min							
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps
		3,8	1,2	180	5,36	42	4,1		
		Swim		Bike		Run		Other	
		dist	tps	dist	tps	dist	tps	dist	tps

commentaires
Lundi, vendredi & samedi repos Dimanche IM Barcelona 10h51min & 22s

	dist	tps
Swim	5,8	2
Bike	220	6,66
Run	50	4,8
Other	0	0
Total	*275,8*	*13,46*

Volume global des heures et distances (en heures et km) passés sur 10 semaines de préparation pour IM de Barcelone (totaux incluant IM).

Distance globale des km parcours durant les 10 semaines d’entrainements
*Swim: 61,650 km
*Bike: 2252 km
*Run: 330,5 km

Temps global des heures d’entrainements: 128h 40min

Temps de la course: 10h 51min et 22s
*Swim: 1h12min
*Bike: 5h22min
*Run: 4h07min

C’est long comme un IM….

Vendredi 3 octobre (j-2) :
18h00 je récupère mon dossard (ça y est j’y suis), déjà tout est fait pour te mettre dans l’ambiance, gros marketing du Label Ironman, vêtements de sports, gadgets et autres sont exposés sur les présentoirs. Tout est fait pour consommer… Bien entendu la CB a chauffé, entre autre, j’ai acheté le maillot de IM Barcelone avec tous les noms des participants (maintenant c’est devenu un classique chez moi). Ensuite nous allons faire un tour dans les boutiques de sport du village expo, rien de particulier à noter.

19h00 c’est l’heure de la Pasta party, la sono au « taquet » un repas animé par les différents intervenants de l’organisation de la course, bref, tu réalises que nous triathlètes et accompagnants sont à la fête.

Samedi 4 octobre (j-1) :
12h30 briefing en français sur le règlement de la course. Nous nous retrouvons sur place avec David, nous sommes attentifs à tous les détails, il ne faut rien laisser au hasard. La pression est montée d’1 cran.
14h00 préparation des sacs de transitions (bike & run). Il faut rester concentrer manière de ne rien oublier.
15h30 dépose du vélo et des sacs de transition dans l’aire de transition. Récupération du « chip ». C’est également le moment de bien repérer les lieux, afin d’optimiser le temps des transitions le jour de la course…
A partir de ce moment-là je rentre doucement dans ma bulle, farniente au bord de la piscine de l’hôtel « Balmes » et essaye de penser à autre chose que la course…

Samedi soir, dernier repas avant de se jeter dans l’arène… Je fais le plein de glucide (comme d’hab) pas plus pas moins. Il est 22h00 c’est l’heure de se coucher. La nuit sera relativement correcte.

Dimanche 5 octobre (jour-j) :
5h50 le réveil sonne, ça y est, je me lève, me douche et pars déjeuner avec Pascale. Je fais le plein d'énergie.
6h30 un orage s'abat sur Calella, il tombe des trombes d'eau, « putain, y a 2 ans pour l'IM de Vichy c'était la canicule, aujourd'hui c'est la flotte. Le sort s'acharne… ».
Il est 7h30, je ne peux plus reculer il faut y aller malgré le déluge. Les rues sont détrempées (par endroit, 5cm d'eau jonche la chaussée…).
Manière de ne pas trop inquiéter Pascale, dans ma tête, je me dis que je vais passer une salle journée et qu'elle va être longue et compliquée pour Pascale également…
J'arrive à l'aire de transition, vérifie le vélo, installe mon compteur et dépose mes bidons (tout est prêt, sauf cette maudite météo).
Nous arrivons sur l'aire de départ natation et retrouvons David, lui aussi est dépité par la météo.
Bref, nous enfilons la combi et allons faire quelques longueurs, le pied, la température de la mer est meilleure que la température de l'air.
30min avant le départ in pleut toujours, l'organisation décide de reculer le départ de 30min… 9h00, la corne retentie, c'est le départ des pro hommes, femmes et des différentes vagues (tranche d'âge) qui s'enchainent toute les 3min.

*9h23 c’est la mienne (David est parti à 9h20)
C’est la bagarre sur le passage de la 1ére bouée... Une fois passée, je prends mon rythme IM, les sensations sont bonnes, les kms passent et pas de lassitude sur la longueur de l’épreuve. A la sortie de l’eau mon chrono affiche 1h12min (au-delà de mes espérances). Je prends le temps sur la transition, 5h30 environ sur le vélo, il ne faut rien oublier…Détail important, il ne pleut plus, le ciel se dégage, la prudence sera de rigueur car les routes mouillées seront glissantes

*J’enfourche mon fidèle compagnon l’Argon 18 E114, et me lance sur le parcours vélo. Super je croise David, nous nous encourageons mutuellement. Je respecte mon protocole : manger toutes les 1/2heures, boire un bidon/heure et de passer aux gels la dernière heure tout en respectant une puissance de pédale comprise entre 190 & 220watts avec 250watts maxi dans les coups de « cul » (ce qui correspond à mes fréquences cardiaque comprises entre 130 et 150 pulses, sachant que mon seuil lactique est à 155 pulses…). Les heures s’enchainent, les sensations sont bonnes pas de coup de mou, plutôt de la lassitude qui s’installe, la position aéro devient difficile à tenir sur la durée…Ca y est, il fait beau.
Point important, à chaque demi-tour (3) un people de fou, l’ambiance est à son comble (ils sont chauds ces espagnol, David dirait plutôt, elle sont chaudes ces espagnoles…), elle arrive à même te faire oublier tes douleurs…Ha, oui, maintenant il fait beau.
J’arrive à la transition pose mon compagnon de route (j’ai un peu mal au c…, 5h22min sur la selle en position aéro, on s’en souvient…). Je prends le temps de changer, maillot et chaussettes, comme sur la 1ére, il ne faut rien oublier…

*Je me lance sur le marathon, les sensations sont bonnes pas de mal aux jambes, et l'envie « d'envoyer » me gagne…. Houps, je me modère et me rappelle des conseils de François (mon idole 9h57 sur IM de Francfurt, ça ca cause) surtout de ne pas s'affoler, rester en dessous de ma vitesse de course et savoir patienter. Egalement, je respecte tjrs mon protocole, avaler un gel toutes les 1/2heures et s'hydrater tout le long du parcours (boisson iso et/ou coca). Super j'aperçois David, on se claquera la main à chaque tour. Le 1er tour se passe bien, rien de particulier à noter, j'enchaine avec le 2éme tours (21km de passés), les muscles des jambes commencent à réellement me tirer, au 27km petit coup de moins bien. Je positive mes pensées « on ne lâche rien, tous le Girou, les amis et Pascale sont là pour pousser derrière, il ne reste que 15km. Après un peu plus de 9h15 d'efforts, ce n'est pas le moment de flancher ». Je reste calme, continue à m'alimenter et 6km plus loin, le coup de mou passe, je suis sur le dernier tour, la nuit est là, malgré que les jambes deviennent de plus en plus dures, les derniers km ne sont que du bonheur. Sur le 42éme km, le public te transporte littéralement, que d'émotion que de rentrée dans les tribunes officielles, où tu es ovationné, félicité etc…. Les mots ne sont pas assez forts pour exprimer ce que j'ai ressenti quand je suis monté sur le podium et passer cette ligne d'arrivée dont j'ai tant rêvé durant des semaines…
Mon chrono affiche 4h07min… « Je l'ai couru, c'est une réussite ». Total : 10h51min 22s