

Plan de préparation de l'IRONMAN 70.3 Rapperswil 2011 (version 10)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Commentaire	Total plan
04.04.11	Nat. 1500 30min	CAP fract 30/30 50min	Vélo 1h45	Repos	Nat. 2000m 40min	Trainee savattes CAP - 50-55min	Nat. 2000 40min Vélo 2h30		7h50
11.04.11	CAP fract. 30/30 45min	Nat. 2000m 40min	Repos	Nat. 2000m 40min	CAP End. 1h30	Nat. 2500 50min Vélo 2h30	Ench. 1h vélo / 40min CAP		8h35
18.04.11	CAP fact. 30/30 45 min	Nat. 2000 40min	Repos	Vélo 1h15	Ench. 1h30 vélo / 40 min CAP	Nat. 2500 50min Vélo 2h35	CAP End. 1h40		9h55
25.04.11	Vélo 2h00	Repos	Repos	Nat. 2000 40 min CAP End. 45 min	Repos	20km Lausanne CAP - 1h45	Vélo 1h30	Semaine moins chargée cause 20km	6h40
02.05.11	Nat. 2000 40min	Repos	Vélo 4h10	CAP end. 1h	Nat. 3000 1h	Vélo 2h15	CAP End 1h40		10h45
09.05.11	Repos	Nat. 2000 40min	Vélo 4h00	CAP end. Seuil 1h15	Ench. 1h vélo / 1h15 CAP	Vélo 40min	CAP End. 1h50 Nat. 2000 40min (combinaison)		11h20
16.05.11	Nat. 1000 20min	Repos	Nat. 2000 40min (combinaison) Vélo 2h45	CAP end. Seuil 45min	Ench. 20min vélo / 30min CAP	JLV Vélo 100km - 3h45	CAP End. 1h00 Nat. 500 15min (combi lac)		10h20
23.05.11	Nat 2500 50min	Repos	Ench. 3h40 vélo / 40min CAP	Repos	Vélo 1h30	Nat. 1500 30min (combinaison)	CAP End. 1h40		8h50
30.05.11	Nat. 2500m 50min	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos	IRONMAN 70.3 Rapperswil	Semaine light avant la compet	

