



<http://tsf95.free.fr/>

**TRIATHLON
SANNOIS FRANCONVILLE**



**LA SEMAINE TYPE D'ENTRAÎNEMENT
CRENEAUX ENCADRES**

Quel jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		Dimanche
Quelle heure	à 20h00	dès 18h00	à 20h30	dès 18h00	à 20h30	Matin ou après-midi	18h45	9h00
Discipline	Natation	Course à pied	Natation	Course-à-pied	Natation	Course-à-pied	Natation	Cyclisme
Où	Piscine de Franconville	Stade de Franconville	Piscine de Sannois	Stade de Franconville	Piscine de Sannois	Parking de l'Étang Godard, St-Prix	Piscine de Sannois	Parking piscine de Franconville
Ce qu'on y fait généralement	Récupération active du week-end : éducatifs, 4 nages, endurance, force (travail isolé sur les bras avec matériel).	Vitesse Maximale Aérobie (sur piste, ou non).	Vitesse de course (seuil anaérobie).	Allures de courses.	Vitesse Maximale Aérobie.	Footing long, endurance fondamentale.	Amélioration de l'efficacité gestuelle en crawl, ou séance au choix.	Séance longue
La séance supplémentaire envisageable	Footing 30' avant la natation	Cyclisme (home-trainer) avant d'aller bosser...	Avant d'aller nager : Préparation Physique Générale à 19h00 au Stade de Franconville, <u>ou</u> Cyclisme (home-trainer)		Cyclisme (home-trainer)	Cyclisme		Footing souple le soir

En rouge : les séances encadrées.

En vert : les séances libres.