

FICHE HEBDOMADAIRE D'ENTRAINEMENTS

SEMAINE DU 28/10/2002 au 3/11/2002.

Athlétisme Cyclisme

Lundi			
Mardi	P.P.G.		
Mercredi	Repos		
Jeudi	20' Ech. P.T. 2x5x300m. (R) 100m-10s + 10 R-C.		
Vendredi	Repos		
Samedi	30' A.L.		
Dimanche	Bike and Run avec Arnaud. 15' s.e.		

Total de la semaine :

Cumul de l'année :

FICHE HEBDOMADAIRE D'ENTRAINEMENTS

SEMAINE DU 6 / 11 / 2002 au 10 / 11 / 2002.

Athlétisme Cyclisme

Lundi	Rep 1 ^{re} A.L.	☐	☐
Mardi	Test d'Effort VAMEVAL 20 km/h	☐	☐
Mercredi	Repos	☐	☐
Jeudi	20 Effort 2 x 5 x 600m @ C.T. de W + 10 R.C.	☐	☐
Vendredi	Repos	☐	☐
Samedi	Forcing 1 ^{re} A.L.	☐	☐
Dimanche	Repos	☐	☐

Total de la semaine :

☐	☐
--------------------------	--------------------------

Cumul de l'année :

☐

FICHE HEBDOMADAIRE D'ENTRAINEMENTS

SEMAINE DU 11/11/2002 au 17/11/2002.

Athlétisme Cyclisme

Lundi	2 ^h d'effort 1 ^h 45' de vélo + 45' de course à pied.		
Mardi	20' Ech H + 40' P.P.G. + 15' R.C.		
Mercredi	Repos.		
Jeudi	1 ^h avec 10' (30"/30')		
Vendredi	Repos.		
Samedi	45' A.L.		
Dimanche	Course de la 1 ^{re} finale 5 ^{ème}		

Total de la semaine :

----------------------	----------------------

Cumul de l'année :

FICHE HEBDOMADAIRE D'ENTRAINEMENTS

SEMAINE DU 18/11/2002 au 24/11/2002.

Athlétisme Cyclisme

Lundi	1 ^h 30' A.L.	☐	☐
Mardi	25' Ech Pt + 40' P.P.G. + 12' d'abdo. + 5' R.C.	☐	☐
Mercredi	Repos	☐	☐
Jeudi	20' Ech Pt + 10 x 300m @ 45" 56"3 - 55"8 - 56" - 56"7 - 54"5 55"2 - 53"9 - 54" - 53"5 - 53"	☐	☐
Vendredi	45' A.L. + étir.	☐	☐
Samedi	Repos.	☐	☐
Dimanche	20' Ech Pt + 10 x 100m @ 1'30" 3'26"3 - 3'26"3 - 3'22" - 3'22"2 - 3'23"5 3'21"7 - 3'28"5 - 3'26"6 - 3'26"2 - 3'22"8 + 10' R.C.	☐	☐

Total de la semaine :

☐	☐
--------------------------	--------------------------

Cumul de l'année :

☐

FICHE HEBDOMADAIRE D'ENTRAINEMENTS

SEMAINE DU 25/11/2002 au 1/12/2002.

Athlétisme Cyclisme

Lundi	35' A.L. + étal.	☐	☐
Mardi	20' EchPt + 3x 60 - 4x 30 - 4x 20 - 4x 10 + 10' R.C.	☐	☐
Mercredi	Repos	☐	☐
Jeudi	25' EchPt + 10x 500m @ 1'15" fort 1'35"6 - 1'35"2 - 1'31"6 - 1'35"2 - 1'32"6 1'31"8 - 1'33"9 - 1'33"2 - 1'32"7 - 1'32"2 + 15' R.C.	☐	☐
Vendredi	1 ^{er} de footing A.L.	☐	☐
Samedi	Repos	☐	☐
Dimanche	20' EchPt + 8x 1200m au 86m 6'10"8 - 6'11"3 - 6'09"4 - 6'11"5 6'11" - 6'10"8 - 6'10"6 - 6'10"6 + 20' R.C. soit 1 ^{er} 30' d'effort.	☐	☐

Total de la semaine :

Cumul de l'année :

☐	☐
☐	☐

FICHE HEBDOMADAIRE D'ENTRAINEMENTS

SEMAINE DU 2 / 12 / 2002 au 8 / 12 / 2002.

Athlétisme Cyclisme

Lundi	55' A.L. + étir.	☐	☐
Mardi	20' Eclat + 7x la cote côté "sur aux l'aps" (B) 1'30" ① 40" + 10' R.C.	☐	☐
Mercredi	Repos	☐	☐
Jeudi	2 nd de fasting + étir.	☐	☐
Vendredi	Repos	☐	☐
Samedi	Repos	☐	☐
Dimanche	45' A.L. étir.	☐	☐

Total de la semaine :

☐	☐
--------------------------	--------------------------

Cumul de l'année :

☐

FICHE HEBDOMADAIRE D'ENTRAINEMENTS

SEMAINE DU 9 / 12 / 2002 au 15 / 12 / 2002.

Athlétisme Cyclisme

Lundi	20' Echft + 5 x 1500m au Polo @ 2'15" 5'15" - 5'17" - 5'15" - 5'15" - 5'12"		
Mardi	20' Echft + 4 S de P.P.G. + 10' R.C.		
Mercredi	Repos		
Jeudi	20' Echft + 2 x 8 x 300m @ 1'10" de W @ 3'5" 55"9 - 57"9 - 56"06 - 53"5 - 53"3 - 53"4 - 53"6 - 58"8 52"5 - 56" - 53"6 - 56"2 - 56"9 - 52"5 - 53"3 - 53"4 + 10' R.C.		
Vendredi	Repos		
Samedi	1 ^{re} avec 6' (30"/30")		
Dimanche	20' Echft + cross du bois Mayeux (Bard) 8,8km - 31'38" - 5ème.		

Total de la semaine :

Cumul de l'année :

FICHE HEBDOMADAIRE D'ENTRAINEMENTS

SEMAINE DU 16/12/2002 au 22/12/2002

Athlétisme Cyclisme

Lundi	1 ^h 30' A.L.	☐	☐
Mardi	Repos	☐	☐
Mercredi	50' avec 10 côtes au belvédère	☐	☐
Jeudi	20' Echft + 10 x 400m @ 1' 1'12"7 - 1'11"5 - 1'12"4 - 1'12"8 - 1'15"4 1'14"4 - 1'12"2 - 1'12"6 - 1'11"3 - 1'10"6	☐	☐
Vendredi	1 ^h A.L.	☐	☐
Samedi	Repos	☐	☐
Dimanche	25' Echft + 35' de V.A. au Mont St-Frieux de 2' à 6' de W + 20' R.L.	☐	☐

Total de la semaine :

Cumul de l'année :

☐	☐
☐	☐

FICHE HEBDOMADAIRE D'ENTRAINEMENTS

SEMAINE DU 23/12/2002 au 29/12/2002.

Athlétisme Cyclisme

Lundi	30' A.L. (avec Sylvie)	☐	☐
Mardi	25' Echauff + 8 cotes de 1'35" @ 2'20" + 20' R.L.	☐	☐
Mercredi	Repos	☐	☐
Jeudi	1 tour de Tour de l'Eclat + 45' de P.P.G. + 5' R.C.	☐	☐
Vendredi	1 ^{re} de footing A.L.	☐	☐
Samedi	Repos	☐	☐
Dimanche	25' d'Echauff + 6 x 6 circuit de bellevalle @ 5' trot 5'20" - 5'35" - 4' - 5'30" - 5'35" - 5'20" - 5'25" + 20' R.C. (1 ^{re} W.D.)	☐	☐

Total de la semaine :

☐ ☐

Cumul de l'année :

☐

FICHE HEBDOMADAIRE D'ENTRAINEMENTS

SEMAINE DU 30/12/2002 au 5/01/2003.

Athlétisme Cyclisme

Lundi	2 ^h de footing A.L.	☐	☐
Mardi	40' avec 12' (30"/30")	☐	☐
Mercredi	Repos	☐	☐
Jeudi	20' E.H.F.T. + 25' P.P.G. au belvédère + 10+15' technique + R. 50" + 1h de P.P.G.	☐	☐
Vendredi	Repos.	☐	☐
Samedi	1 ^h avec 15' d'allure marathon	☐	☐
Dimanche	30' E.H.F.T. + 4 séries de 1'30" @ 6' 6" cadence de 55 @ 6' 6" cadence et 1'30" + 20' R.C. 1 ^h 30' de W	☐	☐

Total de la semaine :

Cumul de l'année :

☐	☐
☐	☐

FICHE HEBDOMADAIRE D'ENTRAINEMENTS

SEMAINE DU 6 / 01 / 2003 au 12 / 01 / 2003.

Athlétisme Cyclisme

Lundi	Repos		
Mardi	Repos		
Mercredi	30' E.H.F.T. + 40' P.P.F. + 5' R.C.		
Jeudi	20' E.H.F.T. + 15 x 200m @ 50" ≈ @ 35" - 36" + 10' R.C.		
Vendredi	Repos		
Samedi	50' A.L. + étirements		
Dimanche	20' E.H.F.T. + Départements à Lagnosse 16 ^{ème} - 2 ^{ème} par équipe 35' 30" ≈ + 15' R.C.		

Total de la semaine :

Cumul de l'année :

FICHE HEBDOMADAIRE D'ENTRAINEMENTS

SEMAINE DU 13/01/2003 au 19/01/2003.

Athlétisme Cyclisme

Lundi	2 ^H avec 15' ↗ (de 4' à 3'33")	☐	☐
Mardi	30' Ech. Alt. 40' P.P.L. + 6 x 100m en 15" + 5' R.C.	☐	☐
Mercredi	Repos.	☐	☐
Jeudi	20' Ech. Alt. + 2 x 6 x 500m @ 1'15" @ 5'1.4 1'15"7 - 1'35" - 1'35"8 - 1'28"3 - 1'37"3 - 1'30"6 1'34"1 - 1'30"2 - 1'35"2 - 1'32"6 - 1'30"9 - 1'35"6	☐	☐
Vendredi	50' A.L. + stries	☐	☐
Samedi	Repos	☐	☐
Dimanche	1 ^H 10' A.L.	☐	☐

Total de la semaine :

Cumul de l'année :

☐	☐
☐	☐

FICHE HEBDOMADAIRE D'ENTRAINEMENTS

SEMAINE DU 20/01/2003 au 26/01/2003.

Athlétisme Cyclisme

Lundi	Repos	☐	☐
Mardi	20' EchP + 3x 2 tam @ 6' int. 8' 24" S - 8' 21" B 8' 18" (3' 20" B - 3' 25" S) (3' 21" S - 3' 20" S) (3' 21" S - 3' 25" S)	☐	☐
Mercredi	50' A.L. + atirats	☐	☐
Jeudi	30' EchP + 2x 8 cotés au Belvédère @ 5' int. + 20' R.C.	☐	☐
Vendredi	Repos	☐	☐
Samedi	1 ^{re} 20' A.L. à jeun.	☐	☐
Dimanche	30' EchP + 40' de v.A. de 4" à 7" de W + 25' R.C. (= 1" 35" de W)	☐	☐

Total de la semaine :

☐ ☐

Cumul de l'année :

☐

FICHE HEBDOMADAIRE D'ENTRAINEMENTS

SEMAINE DU 27/01/2003 au 2/02/2003.

Athlétisme Cyclisme

Lundi	Repos		
Mardi	20' Echl't + 15' P.P.G. @ 5' Int + 2x5x60s en côte au finiss de surcote		
Mercredi	Repos		
Jeudi	20' Echl't + 2x8x20m @ déja 35"8 - 35"2 - 35" - 35"3 - 36"2 - 38"8 - 36"7 - 35"6 33"7 - 36"5 - 35"8 - 36"1 - 35"6 - 35"5 - 35"8 - 38" + 10' R.C.		
Vendredi	Repos		
Samedi	50' A.L.		
Dimanche	Régime de Cross amib's 2 ^{de} 20' A.L. avec 4x8 retour du 6 ^{de} @ 5' Int 15"01" - 12"58" - 12"55" - 15"01"		

Total de la semaine :

Cumul de l'année :

FICHE HEBDOMADAIRE D'ENTRAINEMENTS

SEMAINE DU 3 / 02 / 2023 au 9 / 02 / 2023 .

Athlétisme Cyclisme

Lundi	55' A.L.	☐	☐
Mardi	25' EchA + 10 x 400m @ 1'12"8 - 1'11"6 - 1'10"8 - 1'12"5 - 1'11"4 1'12" - 1'12"6 - 1'12"3 - 1'11"5 - 1'10"6 @ ≈ 1'20" + 10' R.L.	☐	☐
Mercredi	Repos	☐	☐
Jeudi	1 ^{re} A.L. + Attila	☐	☐
Vendredi	Repos	☐	☐
Samedi	30' A.L. avec 4 L.D.	☐	☐
Dimanche	30' EchA + Régional à Aubry 38" - 37"40" pour 10,490km	☐	☐

Total de la semaine :

Cumul de l'année :

☐	☐
☐	☐

FICHE HEBDOMADAIRE D'ENTRAINEMENTS

SEMAINE DU 10/02/2003 au 16/02/2003.

Athlétisme Cyclisme

Lundi	1 ^h 35' avec 15' A.M.	☐	☐
Mardi	25' E.H.P.T. 40' P.P.G. + 15' d'abdos + 5' R.C.	☐	☐
Mercredi	Repos	☐	☐
Jeudi	25' E.H.P.T. + 12 x 300m @ 40" = 55"3 - 55"3 - 53"2 - 53"7 - 56"3 - 53"4 53"6 - 52"1 - 52"9 - 52" - 52" - 51"6	☐	☐
Vendredi	Repos	☐	☐
Samedi	1 ^h A.L.	☐	☐
Dimanche	30' E.H.P.T. + Intersportifs d' Mar. Bouill. - Nizier 10,690 Km - 40' 49" + 30' R.C.	☐	☐

Total de la semaine :

Cumul de l'année :

☐	☐
☐	☐

FICHE HEBDOMADAIRE D'ENTRAINEMENTS

SEMAINE DU 17/02/2003 au 23/02/2003.

Athlétisme Cyclisme

Lundi	1 ^h 40' avec 2 x 10' (30"/30") @ sensation	☐	☐
Mardi	20' Echff + 30' P.P.G. au manège + 6L.D. + 15' d'obstacles	☐	☐
Mercredi	Repos	☐	☐
Jeudi	2 ^h avec 15 Km. en 56' 41"	☐	☐
Vendredi	30' Echff + 6 x la moitié du M ⁵ S ¹ F ¹ en @ 8' à 10' trot 6' 27" 6 - 8' 41" 5 - 6' 45" 8 - 6' 42" 2 + 30' R.C. [2 ^h de W]	☐	☐
Samedi	Repos	☐	☐
Dimanche	Repos	☐	☐

Total de la semaine :

Cumul de l'année :

☐	☐
☐	☐

FICHE HEBDOMADAIRE D'ENTRAINEMENTS

SEMAINE DU 24 / 02 / 2003 au 2 / 03 / 2003.

Athlétisme Cyclisme

Lundi	40' A.L.		
Mardi	25' Echf + 65' de P.P.G. + 15' d'abc.		
Mercredi	Repos.		
Jeudi	20' Echf + 2x10x50m @ 1' tot @ 5' tot 1'36" - 1'38"2 - 1'36"8 - 1'37"8 - 1'38"6 - 1'37"2 1'38"3 - 1'37"9 - 1'36"8 - 1'36"3 - 1'36"9 - 1'38"5 - 1'38"2 - 1'38"5 - 1'39"4 1'32"5 - 1'38"2 - 1'38"5 - 1'37"8 - 1'36"9 + 10' R.C.	1'25' de W	
Vendredi	Repos.		
Samedi	45' A.L.		
Dimanche	30' Echf + 20km de Flaubert 1"12'26" (36'20" - 35'58") + 30' R.C.		

Total de la semaine :

Cumul de l'année :

FICHE HEBDOMADAIRE D'ENTRAINEMENTS

SEMAINE DU 3 / 03 / 2003 au 9 / 03 / 2003.

Athlétisme Cyclisme

Lundi	1 ^h 15' avec 20' A.M. @ 5' 15" (30"/30")	☐	☐
Mardi	Repos	☐	☐
Mercredi	30' Echft + 2 x 10 côtes de la bûche @ distance totale (R5) 5' total + 10' R.C.	☐	☐
Jeudi	1 ^h 30' A.L.	☐	☐
Vendredi	20' Echft + 2 x 10km @ 10' total 36' 55" - 37' 10" @ 3' 45" (18' 35" - 18' 20") (18' 30" - 18' 38") + 15' R.C.	☐	☐
Samedi	Repos	☐	☐
Dimanche	Repos	☐	☐

Total de la semaine :

Cumul de l'année :

☐	☐
☐	☐

FICHE HEBDOMADAIRE D'ENTRAINEMENTS

SEMAINE DU 10 / 03 / 2003 au 16 / 03 / 2003.

Athlétisme Cyclisme

Lundi	1 ^h 45' avec 20' A.M @ 4' 15" (30"/30")	☐	☐
Mardi	20' EchPt + 26' de P.P.G. + 10' R.C.	☐	☐
Mercredi	Repos	☐	☐
Jeudi	20' EchPt + @ 45" ~ 2x 10 x 200m @ de 36" à 35" 5" + 10' R.C.	☐	☐
Vendredi	Repos	☐	☐
Samedi	45' A.L. + étir.	☐	☐
Dimanche	30' EchPt + Surtout de OXF-PLAGE 1 ^h 16' 48" (17' 30" - 35' 46" - 56' 11" - 1 ^h 12' 49") + 20' R.C.	☐	☐

Total de la semaine :

Cumul de l'année :

☐	☐
☐	☐

FICHE HEBDOMADAIRE D'ENTRAINEMENTS

SEMAINE DU 17/03/2003 au 23/03/2003.

Athlétisme Cyclisme

Lundi	2 ^h de footing A.L.		
Mardi	20' Echauff + 30' P.P.G. + 10' R.C. + 15' d'abdos +		
Mercredi	Repos		
Jeudi	25' Echauff + 15 x 100m @ 1'30" 3'38"3 - 3'43"9 - 3'40"3 - 3'40"4 - 3'38"8 3'40" - 3'38"8 - 3'39"5 - 3'37"4 - 3'38"6 3'38"2 - 3'36"8 - 3'35"2 - 3'36" - 3'29"2 + 20' R.C.	2 nd de W	
Vendredi	30' A.L. + étirements		
Samedi	1 ^{re} 40' avec 30' allure marathon @ 3' tout + 15' côtes @ dist-contrôle + 10' R.C.		
Dimanche	20' Echauff + 4 x 500m @ 5'20" tout 18'20" - 18'12" - 18'09" - 18'10" + 25' R.C. (2 nd de W)		

Total de la semaine :

Cumul de l'année :

FICHE HEBDOMADAIRE D'ENTRAINEMENTS

SEMAINE DU 24/03/2003 au 30/03/2003.

Athlétisme Cyclisme

Lundi	Repos		
Mardi	Repos		
Mercredi	30' AL + activité		
Jeudi	20' EchPt + 20' P.P.G. + 5 côtes au Belvédère @ marche + 15' R.C.		
Vendredi	Repos		
Samedi	Repos		
Dimanche	20' EchPt + 45' de 3'45" à 3'50" + 15' R.C.		

Total de la semaine :

Cumul de l'année :

FICHE HEBDOMADAIRE D'ENTRAINEMENTS

SEMAINE DU 31/03/2003 au 6/04/2003.

Athlétisme Cyclisme

Lundi	40' A.L. + ét. A.	☐	☐
Mardi	20' Echaf + 2x10' (30"/30") @ 6' trot + 15' R.C.	☐	☐
Mercredi	Repos	☐	☐
Jeudi	Repos	☐	☐
Vendredi	45' A.L. + ét. A.	☐	☐
Samedi	Repos	☐	☐
Dimanche	Marathon de Paris 2 ^h 38' 06" Temps officiel 2 ^h 37' 40" Temps réel.	☐	☐

Total de la semaine :

☐ ☐

Cumul de l'année :

☐