

Procédure pour entraînement ZEUS Triathlon 2017



Ce document a pour but d'expliquer la procédure à suivre afin d'avoir accès à l'entraînement général pour distance Sprint-olympique de ZEUS Triathlon. Peu importe votre niveau actuel, vous pouvez suivre cette progression pour arriver prêts lors de vos compétitions de l'été ou simplement pour garder la forme!

Étape 1:

Vous allez recevoir un lien par courriel ou sur le groupe Facebook qui vous demandera de vous créer un compte sur Training Peaks.

Étape 2:

Vous allez vous créer un compte sur Training Peaks en répondant à quelques questions.

Étape 3:

Vous allez ensuite avoir accès au programme d'entraînement.

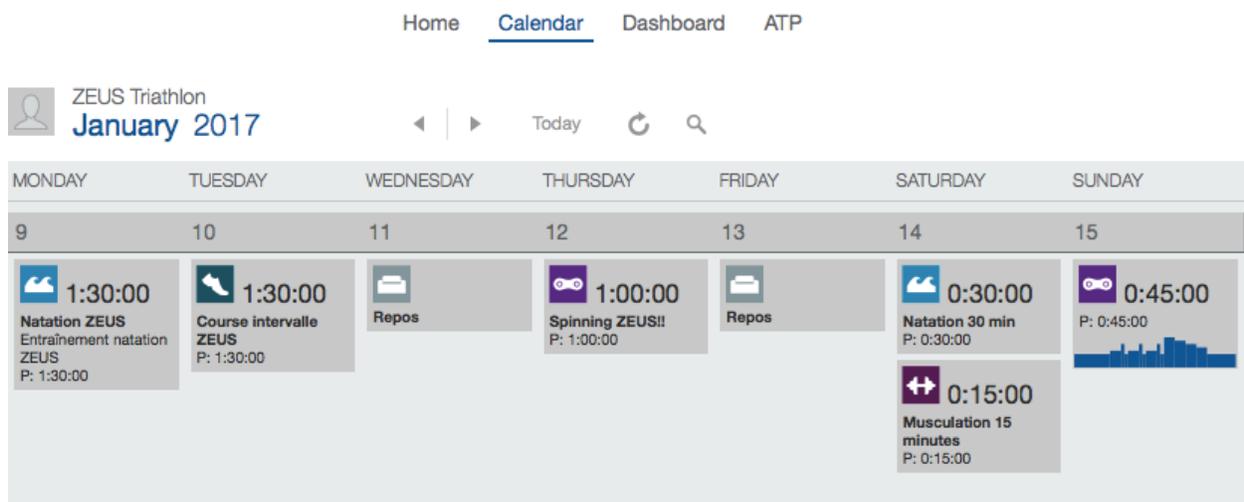
Fonctionnement de Training Peaks

Votre calendrier d'entraînement

Le calendrier sera votre référence pour vos entraînements. Ces derniers apparaîtront automatiquement dans votre calendrier chaque mois.

Pour ce qui est des entraînements du club, **les détails seront ajoutés le matin de l'entraînement.**

Pour avoir accès aux détails d'un entraînement vous devez cliquer sur la case de cet entraînement.



Course à pied:

Les entraînements sont divisés en zone d'entraînement. Vous avez la description de l'entraînement à droite qui décrit les zones. WU=Warm-up
SP=Séance principale CD=Cool down

Pour avoir accès à vos zones d'entraînement individuelles(selon votre vitesse), cliquez sur la petite horloge tel qu'illustré plus bas.

WEDNESDAY 18 January, 2017 Enter Time

0:40:00 7.50km 0TSS*
1K repeat @ 5k pace

BT Upload Analyze

Warm Up Main Set Build Workout Cool Down

	Planned	Completed		Description
Duration	0:40:00		h:m:s	WU: 1 km relax Prendre le temps d'abaisser la fréquence cardiaque après
Distance	7.50		km	SP: 5 X 1km au pace de 5km (5a/5b) Prendre 1 minute de repos actif entre les 1k
Average Pace	05:20		min/km	CD: Marche 3 minutes + jogging très léger 5 minutes
Calories			kcal	
Elevation Gain			m	
TSS			TSS*	
IF			IF	
Elevation Loss			m	
Work			kJ	
Average Speed	11.3		kph	

Post-activity comments
Enter a new comment

Min Avg Max Tags +

Automatically calculate planned values Delete Cancel Save & Close

Zone	Duration	Peak	Unit
Zone 1	0:00:00	Peak 5 sec.	min/km
Zone 2	0:00:00	Peak 10 sec.	min/km
Zone 3	0:00:00	Peak 12 sec.	min/km
Zone 4	0:00:00	Peak 20 sec.	min/km
Zone 5a	0:00:00	Peak 30 sec.	min/km
Zone 5b	0:00:00	Peak 1 min.	min/km
Zone 5c	0:00:00	Peak 2 min.	min/km
		Peak 5 min.	min/km
		Peak 6 min.	min/km

Natation:

Même principe que la course à pied, travail par zone d'entraînement.

(10'') = repos 10 secondes

Kick = Avec la planche n'utiliser que le kick

Pull = Pull-buoy n'utiliser que les bras

Il y a aura également des éducatifs qui seront décrits dans la description.

Utiliser l'icône de l'horloge en bas à gauche pour vos rythmes spécifiques.

FRIDAY 20 January, 2017 Enter Time

1:00:00 1900m 14.7TSS*
Pyramide endurance

BT

Upload

Analyze

Warm Up Main Set Build Workout Cool Down

	Planned	Completed	
Duration	1:00:00		h:m:s
Distance	1900		m
Average Pace	03:09		sec/100m
Calories			kcal
TSS	14.7		TSS*
IF			IF
Average Speed	31.7		m/min

Heart Rate

Min	Avg	Max

Equipment

Shoes Select Shoe

Description

Travail en endurance
WU:
50 crawl + 50 kick + 100 pull + 100 kick
SP:
50 zone 3 (10'')
100 zone 3 (20'')
200 zone 3 (30'')
500 zone 4 (1')
200 zone 3 (30'')
100 zone 3 (20'')
50 zone 3 (10'')
CD:
2 séries
50 dos/50 kick relax + 100 pull très relax
Repos au choix
Total: 1900 mètres

Post-activity comments

Delete Cancel Save & Close

Automatically calculate planned values

Vélo intérieur:

Pour le vélo intérieur, les zones d'entraînements seront définies par votre perception de l'effort.

RPE = Perception de l'effort

Zone d'effort	% FTP	% FC Max	PE/RPE	Perception de l'exercice
Zone 5 c	120-170%	95 - 100%	9 - 10	<ul style="list-style-type: none">- Fatigue nerveuse importante.- Souffrance extrême durant l'exercice- Douleur musculaire maximale- Fin d'exercice : Hyperventilation maximale et épuisement.- Conversation impossible
Zone 5 b	100-120%	90% - 95%	7 - 8	<ul style="list-style-type: none">- Augmentation rapide de la douleur aux membres inf.- Conversation très difficile- Augmentation rapide de la ventilation et quasi maximale en fin d'exercice.
Zone 5 a	90-100%	85 – 90%	6 - 7	<ul style="list-style-type: none">- Augmentation progressive de la douleur aux membres inf.- Essoufflement notable
Zone 4	80-90%	80 – 85%	5 - 6	<ul style="list-style-type: none">- Conversation de plus en plus difficile- Respiration assez difficile
Zone 3	70-80%	70 – 80%	4 - 5	<ul style="list-style-type: none">- Augmentation de douleurs musculaires des membres inférieurs.- Maintien d'une intensité d'exercice moyenne.- Conversation plus difficile à tenir.- Effort soutenu mais possible de gérer
Zone 2	60-70%	60 – 70%	3 - 4	<ul style="list-style-type: none">- Aucune douleur musculaire.- Maintien aisé de l'intensité de l'exercice.-Endurance de base

Zone 1	Sous 60%	Inf à 60%	1 - 2	<ul style="list-style-type: none"> - Aucune douleur musculaire. - Conversation aisée. - Aucune contrainte sur l'intensité de l'exercice. - Récupération active
--------	----------	-----------	-------	--

SUNDAY 15 January, 2017 Enter Time

0:45:00 0km 45.5TSS* BT

Untitled Workout Upload Analyze

IF 0.78

Normalized Power Work

Min Avg Max

Heart Rate bpm

Power W

Equipment

Bike Select Bike

Shoes Select Shoe

Workout Details

- Warm up**
Warm Up: 10 min @ 4 RPE
- Repeat 3 times**
 - Hard**
Work: 3 min @ 5 RPE
 - Harder**
Work: 1 min @ 7 RPE
 - Easy**
Recovery: 1 min @ 4 RPE
- Ramp down in 4 steps**
 - Work: 3 min @ 8 RPE
 - Work: 3 min @ 7 RPE
 - Work: 3 min @ 6 RPE
 - Work: 3 min @ 5 RPE
- Cool Down**
Cool Down: 8 min @ 4 RPE

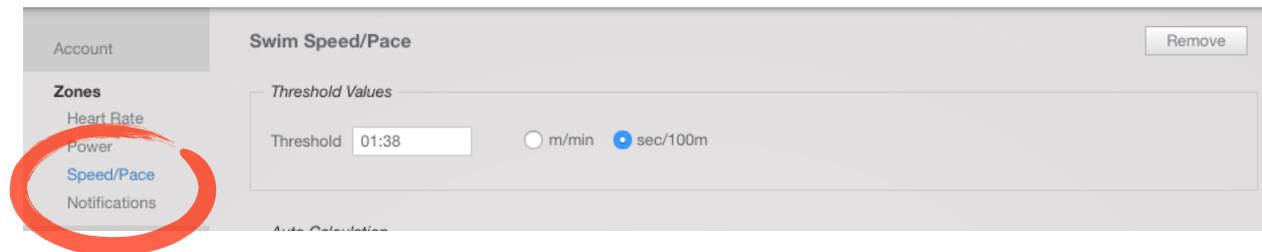
Automatically calculate planned values Delete Cancel Save & Close

Comment déterminer vos zones d'entraînement?

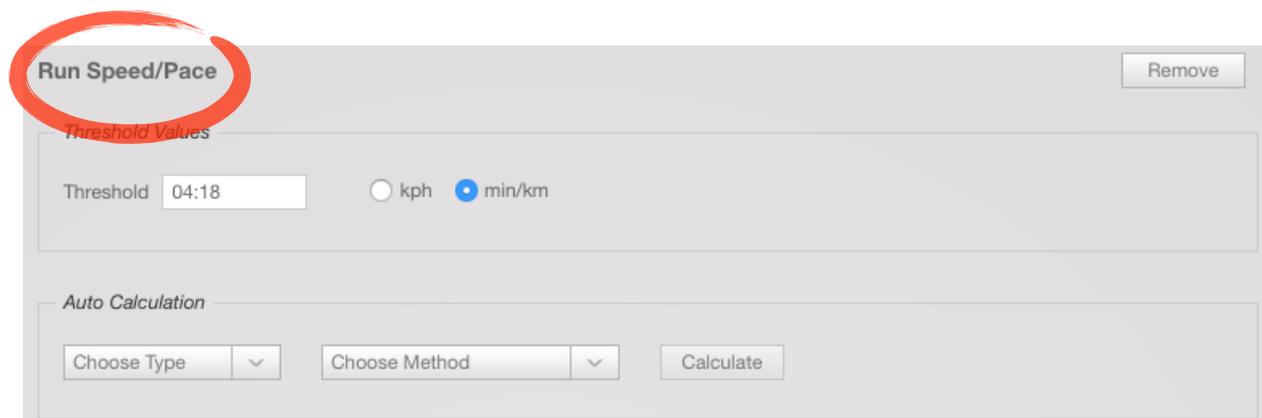
1- Cliquez sur SETTINGS sous votre nom



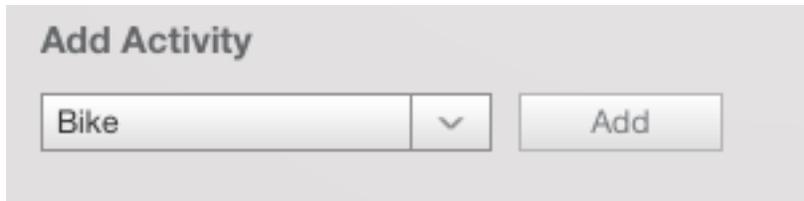
2- Cliquez sur ZONES et sur SPEED/PACE



3- Trouvez la section RUN/SPEED/PACE



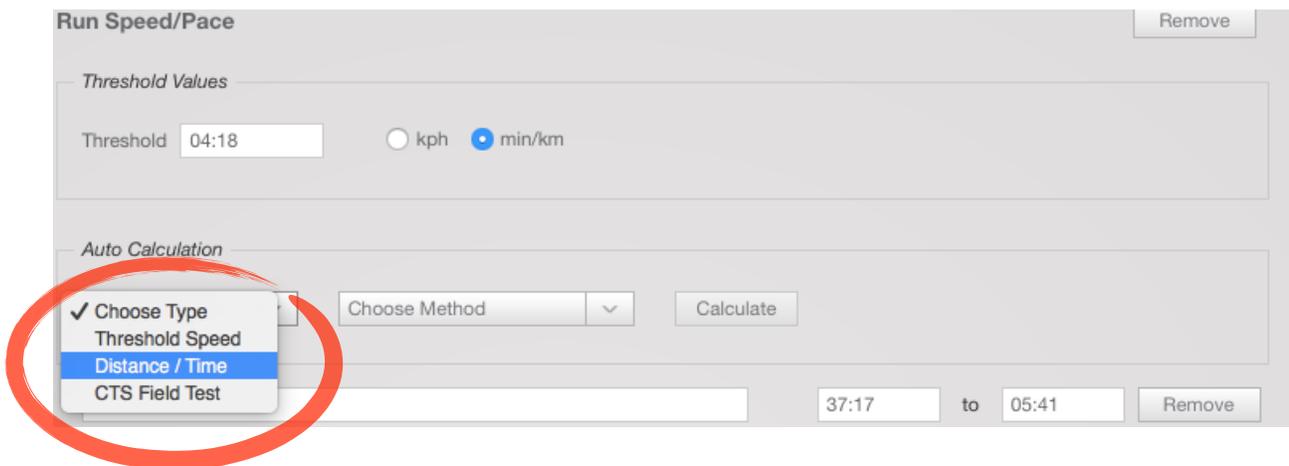
Si vous ne trouvez pas, cliquez sur ADD ACTIVITY et ajoutez RUNNING(RUN)



Add Activity

Bike

4- Cliquez sur AUTO CALCULATION pour calculer VOS zones d'entraînement et choisissez DISTANCE/TIME



Run Speed/Pace

Threshold Values

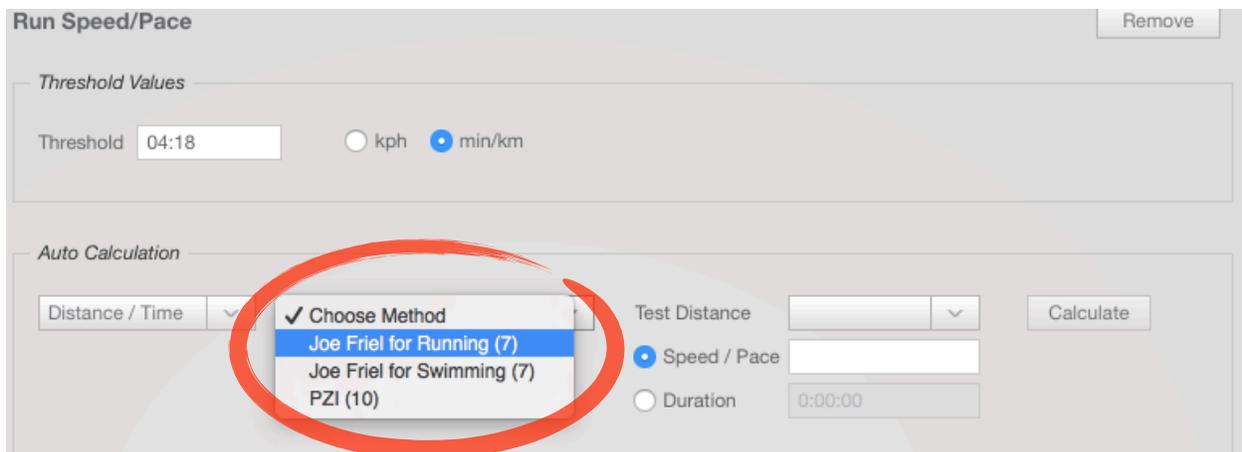
Threshold kph min/km

Auto Calculation

Choose Type
Threshold Speed
Distance / Time
CTS Field Test

to

5- Cliquez sur CHOOSE METHOD et sélectionnez JOE FRIEL FOR RUNNING



Run Speed/Pace

Threshold Values

Threshold kph min/km

Auto Calculation

Choose Method
Joe Friel for Running (7)
Joe Friel for Swimming (7)
PZI (10)

Test Distance

Speed / Pace

Duration

5- Entrez votre plus récent (et valide) résultat sur 5km ou 10km en course à pied. Si vous n'avez pas de résultat, vous pouvez estimer ou faire le test!

* Sélectionnez DURATION pour mettre le temps de votre 5 ou 10km

Auto Calculation

Distance / Time Joe Friel for Running (7) Test Distance

Speed / Pace

Duration

6- Cliquez sur CALCULATE puis sur APPLY pour valider les zones.

Auto Calculation

Distance / Time Joe Friel for Running (7) Test Distance

Speed / Pace

Duration

Threshold: 04:18 min/km

Zone 1	<input type="text" value="37:17"/>	to	<input type="text" value="05:41"/>	min/km
Zone 2	<input type="text" value="05:41"/>	to	<input type="text" value="05:01"/>	min/km
Zone 3	<input type="text" value="05:01"/>	to	<input type="text" value="04:40"/>	min/km
Zone 4	<input type="text" value="04:40"/>	to	<input type="text" value="04:25"/>	min/km
Zone 5a	<input type="text" value="04:25"/>	to	<input type="text" value="04:16"/>	min/km
Zone 5b	<input type="text" value="04:16"/>	to	<input type="text" value="03:57"/>	min/km
Zone 5c	<input type="text" value="03:57"/>	to	<input type="text" value="00:01"/>	min/km

7- Cliquez sur SAVE ou SAVE AND CLOSE pour sauvegarder le tout. Vos zones personnelles apparaîtrons désormais dans votre calendrier d'entraînement.

Zone	Start Time	End Time	Action
Zone 1	37:17	05:41	Remove
Zone 2	05:41	05:01	Remove
Zone 3	05:01	04:40	Remove
Zone 4	04:40	04:25	Remove
Zone 5a	04:25	04:16	Remove
Zone 5b	04:16	03:57	Remove
Zone 5c	03:57	00:01	Remove

Buttons: Save, Save & Close, Cancel

8- Pour la natation, répétez les mêmes étapes et choisissez JOE FRIEL FOR SWIMMING puis 1000 m SWIM. Si vous n'avez pas de résultat sur 1000 mètres, vous pouvez estimer selon un autre résultat.

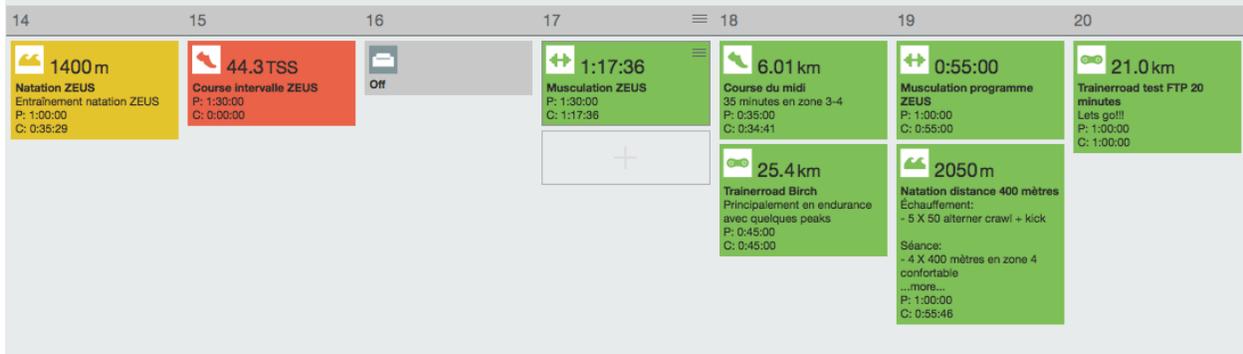
Auto Calculation

Distance / Time: Joe Friel for Swimming (7) | Test Distance: 1000 m swim | Calculate

Speed / Pace | Duration: 0:00:00

Comment entrer vos entraînements et rester motivé?

Training Peaks, c'est comme votre cahier de devoirs à l'école. Vous faites l'entraînement, ça devient vert, vous ne le faites pas, ça devient rouge :) Ça vous permet d'avoir un suivi sur vos entraînements et de voir votre progression. Pour ce faire, vous devez entrer vos entraînements sur votre calendrier.



2 façons d'entrer vos entraînements:

1- Entrer les entraînements manuellement

Si vous n'avez pas de montre GPS ou équipement pour enregistrer vos entraînements, vous pouvez entrer vos données manuellement. Vous n'avez qu'à entrer vos résultats (Distance + temps) dans la section COMPLETED et à sauvegarder.

THURSDAY 15 December, 2016 Enter Time

0:26:00 5.00km 0TSS

Endurance

Build Workout

	Planned	Completed	Description
Duration	0:25:00	0:26:00	5k en zone 2
Distance	5.00	5.00	
Average Pace	05:00	05:12	
Calories			
Elevation Gain			
TSS			
IF			
Elevation Loss			
Work			

Min Avg Max

Pace 05:12 min/km

Save & Close

2- Synchroniser votre montre GPS et vos appareils avec TrainingPeaks

Je vous réfère à la page sur le site de TrainingPeaks qui explique bien comment synchroniser votre montre.

Garmin:

<http://help.trainingpeaks.com/hc/en-us/articles/204070854-Garmin-Connect-AutoSync>

Polar:

<http://help.trainingpeaks.com/hc/en-us/articles/221307448-Polar-Flow-Autosync>

TrainerRoad:

<http://support.trainerroad.com/hc/en-us/articles/204889050-Training-Peaks>

Suunto:

<http://home.trainingpeaks.com/blog/article/trainingpeaks-is-now-compatible-with-all-suunto-devices>

N'hésitez pas à nous contacter pour toute question,

Bonne saison 2017 et bon entraînement!

