

# 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.

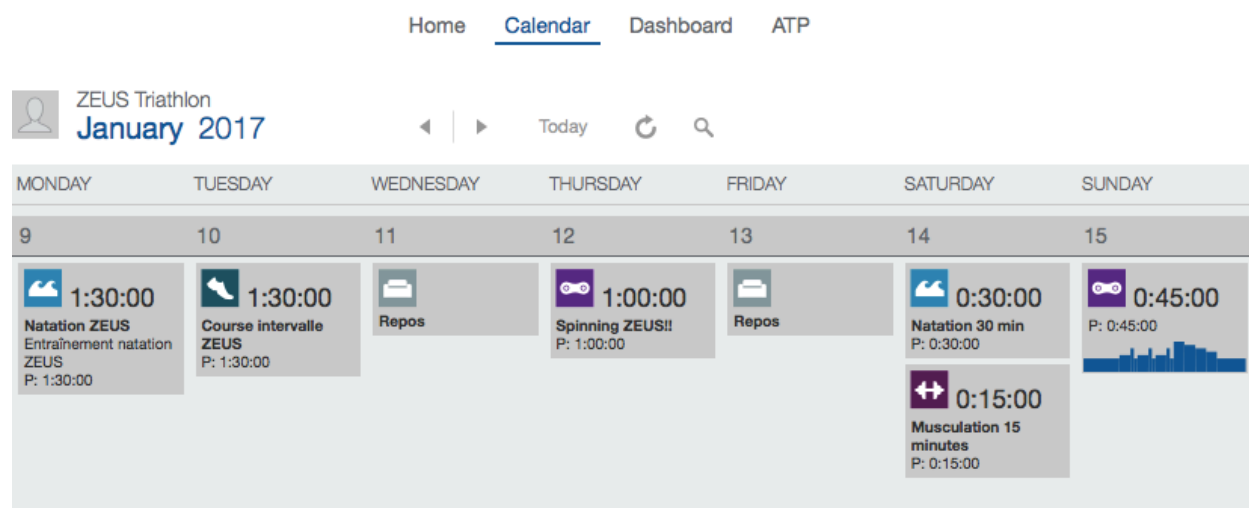
# Fonctionnement de Training Peaks

## 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 Cool Down

Planned Completed

Duration0:40:00h:m:s

Distance7.50km

Average Pace05:20min/km

Calorieskcal

Elevation Gainm

TSS\*TSS\*

IFIF

Elevation Lossm

WorkkJ

Average Speed11.3kph

Min Avg Max

Description

WU:  
1 km relax  
Prendre le temps d'abaisser la fréquence cardiaque après  
SP:  
5 X 1km au pace de 5km (5a/5b)  
Prendre 1 minute de repos actif entre les 1k  
CD:  
Marche 3 minutes + jogging très léger 5 minutes

Post-activity comments

Enter a new comment

Tags

Automatically calculate planned values

Delete

Cancel

Save & Close

Zone 1  
37:17 - 05:55 min/km

0:00:00

Peak 5 sec.

min/km

Zone 2  
05:55 - 05:14 min/km

0:00:00

Peak 10 sec.

min/km

Zone 3  
05:14 - 04:53 min/km

0:00:00

Peak 12 sec.

min/km

Zone 4  
04:53 - 04:36 min/km

0:00:00

Peak 20 sec.

min/km

Zone 5a  
04:36 - 04:27 min/km

0:00:00

Peak 30 sec.

min/km

Zone 5b  
04:27 - 04:08 min/km

0:00:00

Peak 1 min.

min/km

Zone 5c  
04:08 - 00:01 min/km

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



Duration

Distance

Average Pace

Calories

TSS

IF

Average Speed

Planned

Completed

h:m:s

m

sec/100m

kcal

TSS\*

IF

m/min

Min

Avg

Max

Heart Rate

bpm

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

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

SUNDAY 15 January, 2017 Enter Time




0:45:00 0km 45.5TSS\*

BT

Upload

Analyze



IF 0.78

Normalized Power

Work

Min Avg Max

Heart Rate bpm

Power W

Equipment

Bike Select Bike

Shoes Select Shoe

IF

Workout Details

W

kJ

1. Warm up  
Warm Up: 10 min @ 4 RPE

2. Repeat 3 times

1. Hard  
Work: 3 min @ 5 RPE

2. Harder  
Work: 1 min @ 7 RPE

3. Easy  
Recovery: 1 min @ 4 RPE

3. Ramp down in 4 steps

1. Work: 3 min @ 8 RPE

2. Work: 3 min @ 7 RPE

3. Work: 3 min @ 6 RPE

4. Work: 3 min @ 5 RPE

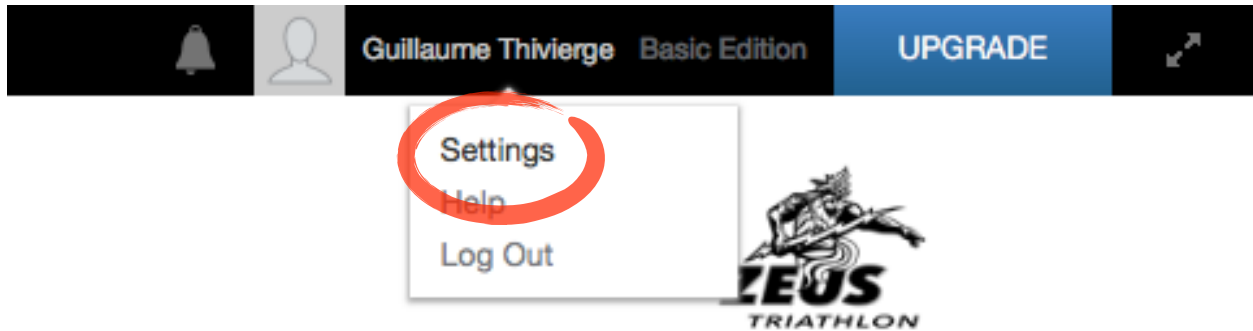
4. Cool Down  
Cool Down: 8 min @ 4 RPE

☒ Automatically calculate planned values

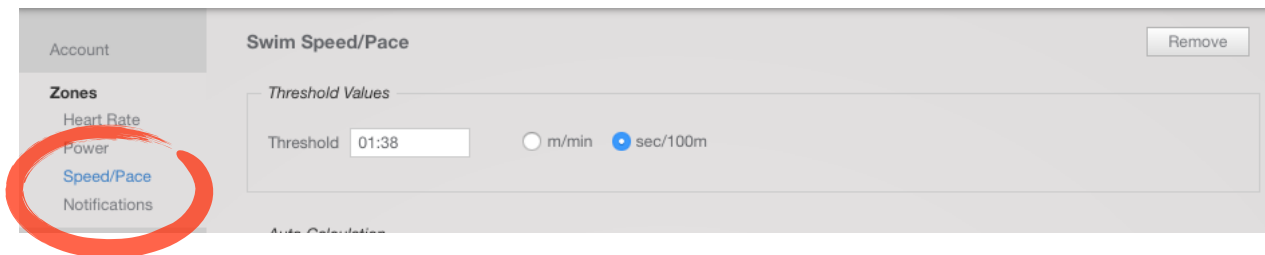
Delete Cancel Save & Close

## Comment déterminer vos zones d'entraînement?

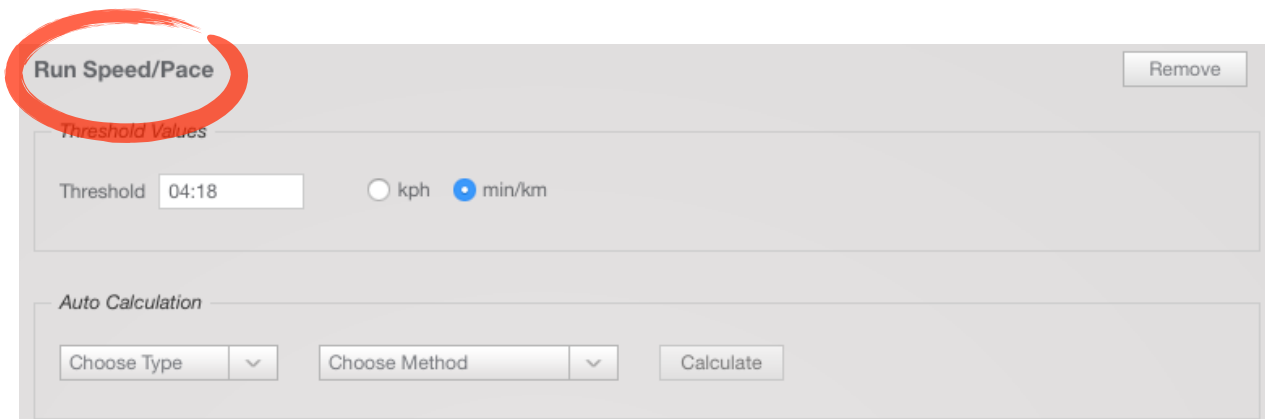
1- Cliquez sur SETTINGS sous votre nom



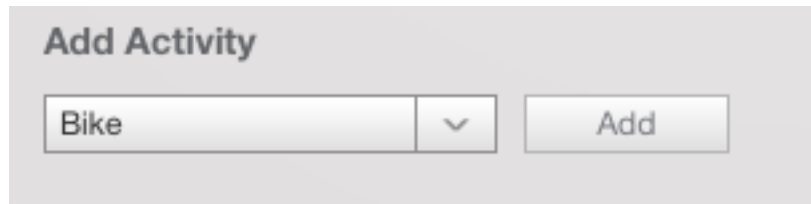
2- Cliquez sur ZONES et sur SPEED/PACE



3- Trouvez la section RUN/SPEED/PACE

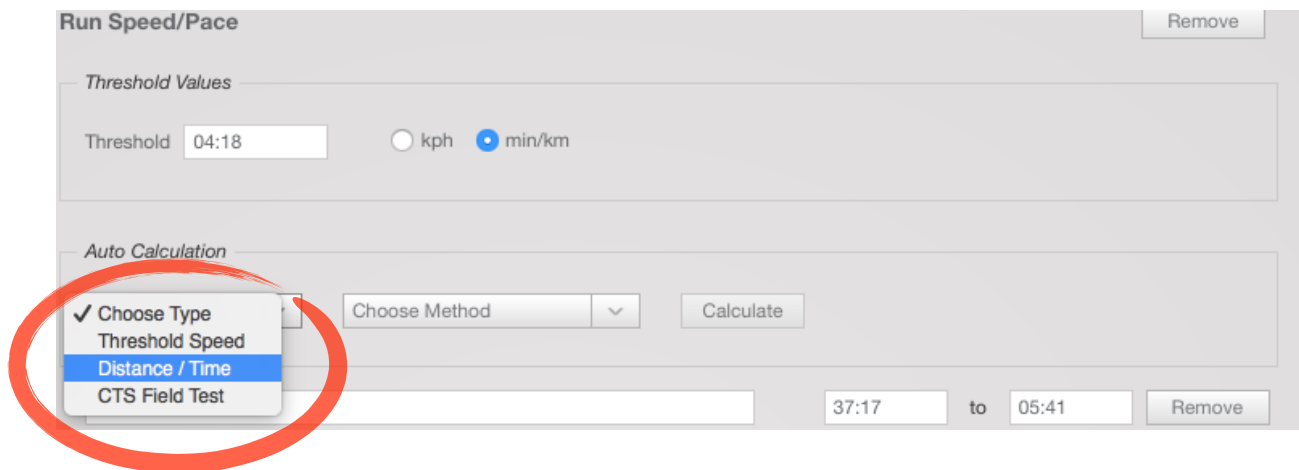


Si vous ne trouvez pas, cliquez sur ADD ACTIVITY et ajoutez RUNNING(RUN)



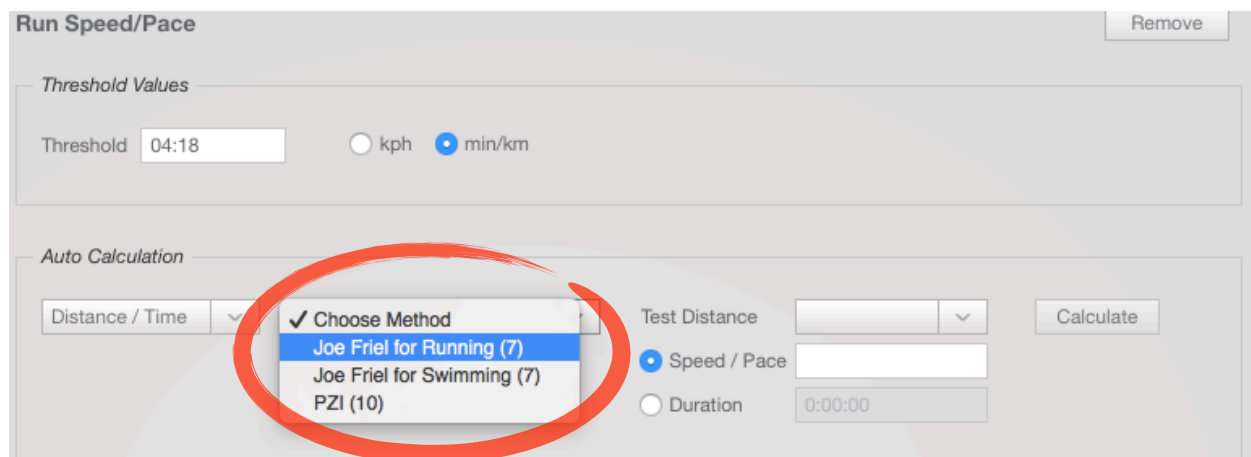
The 'Add Activity' form features a text input field containing the word 'Bike', followed by a downward-pointing chevron icon, and an 'Add' button to the right.

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



The 'Run Speed/Pace' form includes a 'Threshold Values' section with a 'Threshold' input set to '04:18' and radio buttons for 'kph' and 'min/km' (the latter is selected). Below this is the 'Auto Calculation' section, which contains a dropdown menu. This dropdown is open, showing four options: 'Choose Type' (with a checkmark), 'Threshold Speed', 'Distance / Time' (highlighted in blue), and 'CTS Field Test'. To the right of the dropdown is a 'Choose Method' dropdown and a 'Calculate' button. At the bottom of the form, there is a time range input showing '37:17' to '05:41' and a 'Remove' button.

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



The 'Run Speed/Pace' form is shown again. In the 'Auto Calculation' section, the 'Distance / Time' dropdown is now selected. The 'Choose Method' dropdown is open, displaying three options: 'Choose Method' (with a checkmark), 'Joe Friel for Running (7)' (highlighted in blue), and 'Joe Friel for Swimming (7)'. Below this, 'PZI (10)' is also visible. To the right of the dropdowns are 'Test Distance' and 'Speed / Pace' (selected) input fields, and a 'Calculate' button. The 'Duration' option is also present but not selected.



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

The screenshot shows the 'Auto Calculation' window. At the top, there are three dropdown menus: 'Distance / Time', 'Joe Friel for Running (7)', and 'Test Distance'. The 'Test Distance' is set to '5 km'. Below these, there are two radio buttons: 'Speed / Pace' and 'Duration'. The 'Duration' radio button is selected. To the right of the radio buttons is a text input field showing '0:00:00'. A 'Calculate' button is located on the far right. Red circles highlight the 'Test Distance' dropdown and the 'Duration' radio button.

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

The screenshot shows the 'Auto Calculation' window with the 'Test Distance' set to '10 km'. The 'Duration' radio button is selected, and the text input field shows '0:42:30'. The 'Calculate' button is highlighted with a red circle. Below the radio buttons, the 'Threshold' is set to '04:18 min/km'. A table of running zones is displayed below the threshold. The table has columns for 'Zone', 'Start Time', 'to', 'End Time', and 'min/km'. The 'Apply' button is highlighted with a red circle.

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

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

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

[Add Zone](#)

**Add Activity**

Bike

[Notifications](#)

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

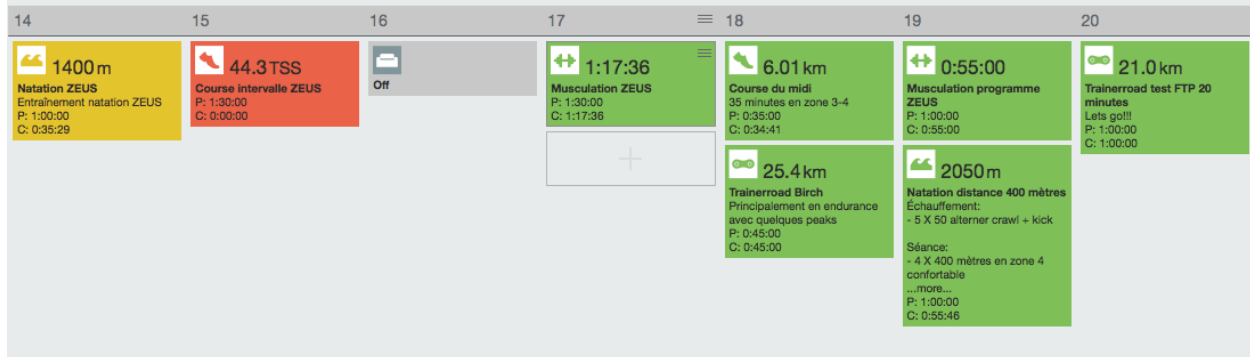
Distance / Time  Joe Friel for Swimming (7)  Test Distance 1000 m swim

☒ Speed / Pace

☐ Duration

## 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

Warm Up Main Set Build Workout Cool Down

	Planned	Completed	
Duration	0:25:00	0:26:00	hours
Distance	5.00	5.00	km
Average Pace	05:00	05:12	min/km
Calories			kcal
Elevation Gain			m
TSS			TSS
IF			IF
Elevation Loss			m
Work			kJ

Min Avg Max

Pace 05:12 min/km

Description: 5k en zone 2

Post-activity comments: Enter a new comment

Tags: +

Public Twitter Facebook Email

Delete Cancel **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!

