

2023



Ugo Ferrari

Duc Army

28/07/2023

Hipoxie une fois par semaine + un jour récup PUIS 3x hypercapnie

Vendredi 28 juillet : Rando/Course à jeûn de 3h. Sur un parcours plutôt roulant.

Le coach recommande de l'eau coupé à la Saint-Yorre pour les minéraux, j'emmène tout de même une Baouw ou deux pour la tête car après 1h15 cela ne devrait pas avoir d'impact sur ma glycémie.

~~**Rando/Course très active de 2h, indiqué 3-5 pulses sous SV1 (mon SV1 démarre à 131 pulsations).**~~
Abandon

Repas post RC du matin : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, des oléagineux, un yaourt de chèvre et un carré de chocolat noir en dessert.

RC : Après-midi avec ravito course type UTMB.

Repas post RC après-midi : Identique à celle du matin.

*Collation lorsque la faim revient : Chocolat noir 85-90% 2 carrés, fruit et oléagineux (50gr). **Avoine à ajouter en fonction de la faim.***

Samedi 29 juillet : Rando/Course de 8h.

Sous SV1 donc puisqu'aucune consigne. Parcours à voir car jolie pluie annoncée toute la journée...

PDJ habituel, à savoir : 2 œufs, 30-40g de roquefort, 30-40g d'oléagineux et 40-50g de flocon d'avoine.

RC : Avec 30-40g de glucide par heure.

Repas post RC : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, des oléagineux, un yaourt de chèvre et un carré de chocolat noir en dessert.

Collation lorsque la faim revient : Chocolat noir 85-90% 2 carrés, fruit et oléagineux (50gr) et avoine.

SAMEDI ET VENDREDI INVERSE SUITE AUX DEPLACEMENTS MULTIPLES A LA CLINIQUE POUR L'OPERATION DU CHAT. Résultat : plus d'énergie pour les 2h rythmée du soir.

Dimanche 30 juillet : 4h de vélo avec maintien surbraquet.

Une sorte d'endurance de force où tu tires gros tout le long. Ce n'est jamais très dur mais tu sens ta jambe se « coller » au fur et à mesure du temps.

Pliométrie soir : 25' (10' A1 + 10' A2 + 5' A3)

Gammes athlé durant 10'

2*(gainage 45"/face + 20 burpee max)

6*20 + 20 cloche pied (10 rasants et 10 hauteur et longueur max) r=marche

r=3' au choix mixant abdos-pompes et étirements

10*30 foulées bond amplitude max r=marche r=3' au choix mixant abdos-pompes et étirements

10*30 sauts de grenouilles à 90° sans blocage, amplitude max r=retour marche r=3' au choix mixant abdos-pompes et étirements

5' A3 doux pour replacer la foulée dans un contexte de fatigue et déséquilibre musculaire

PDJ habituel

Velo force : 30-40g de glucides par heure.

Repas post séance : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, des oléagineux, un yaourt de chèvre et un carré de chocolat noir en dessert.

Collation : Chocolat noir 85-90% 2 carrés, fruit et oléagineux (50gr).

Plio : Eau/StYorre

Diner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales ou végétales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et fruit/compote en dessert.

On conclue ici une semaine à 27-28h de sports.



Lundi 31 juillet : 2h de vélo tranquille (sous SV1) suivi de 45' d'étirements doux et d'automassages.

PDJ habituel

Velo : Eau/StYorre + 1 à 2 baouw.

Déjeuner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, des oléagineux, un yaourt de chèvre et un carré de chocolat noir en dessert.

Collation : Chocolat noir 85-90% 2 carrés, fruit et oléagineux (50gr). **A ajuster à la hausse suivant la faim.**

Dîner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales ou végétales, 60-80g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et fruit/compte en dessert.

Mardi 1^{er} août : OFF ou légère marche

Parfait car je dois finir mes affaires à Voglans puis taper les 2h de route à Tignes, puis m'installer dans l'appartement car ça attaque par une journée de 7h dès le lendemain !!!

PDJ habituel

Déjeuner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 60-80g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, des oléagineux, un yaourt de chèvre et un carré de chocolat noir en dessert.

Collation : Chocolat noir 85-90% 2 carrés, fruit et oléagineux (50gr). **A ajuster à la hausse suivant la faim.**

Dîner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales ou végétales, 60-80g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et fruit/compote en dessert.

TRAVAIL HYPOXIE AU CALME : Hench Test 38''

1ere serie : 50 % du temps hench test 3' de recup

2eme serie : 75 % du temps hench test 3' de récupération

3eme serie : Maximum maintiens dans le dur dur dur ... check saturation en oxygène Fin du travail

Mercredi 2 août : Rando/Course en groupe sans forcer, 5h.

Idéal car je dois faire une sortie groupe de 2h30 ce jour-là, je n'aurais qu'à rallonger.

2h de vélo en récupération active donc sous SV1 et en moulinant suffisamment.

PDJ habituel

RC cool : 15-20g de glucide par heure.

Repas post séance : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, des oléagineux, un yaourt de chèvre et un carré de chocolat noir en dessert.

Collation : Chocolat noir 85-90% 2 carrés, fruit et oléagineux (50gr).

Vélo cool : Eau/StYorre avec 1 ou 2 baouws.

Dîner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales ou végétales, 60-80g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et fruit/compote en dessert

PROTCOLE HYPERCAPNIE 5 4 3 2 1

Prenez quelques respirations ventrales pour vous calmer. Après une expiration par la bouche, bouchez-vous le nez et restez en apnée à vide. Restez confortable dans cette apnée jusqu'au premiers signes d'une envie de respirer. A ce moment refaites une petite expiration calme par la bouche, un "haaa" avant de faire cinq respirations calmes dans votre ventre. Répétez le même protocole avec quatre puis trois puis deux puis une respiration ventrale de pause entre les apnées à vide et confortables.

Jeudi 3 août : **Rando/Course de 10h en partant de nuit vers 1h ou 2 du matin** (déjà fait vendredi 28 juillet). **Stimuler le levé du soleil souvent difficile chez moi sur l'UTMB. Parcours plutôt roulant le coach aimerait que je marche peu.**

A réfléchir car un parcours roulant peut être synonyme d'ennui, je profiterais de la soirée la veille pour tracer un truc sympa. Mais j'ai besoin de courir longtemps sur des faux plats donc ...

Séance : Bouffe UTMB et boisson, viser 50-60gr de glucides par heure.

Repas post séance : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, des oléagineux, un yaourt de chèvre et un carreau de chocolat noir en dessert.

Vendredi 4 août : **OFF ou légère marche**

Journée idéale pour monter faire la sieste sur le glacier !

PDJ habituel

Déjeuner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, des oléagineux, un yaourt de chèvre et un carreau de chocolat noir en dessert.

Collation : Chocolat noir 85-90% 2 carreaux, fruit et oléagineux (50gr). **A ajuster à la hausse suivant la faim.**

Dîner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales ou végétales, 60-80g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et fruit/compte en dessert.

PROTCOLE HYPERCAPNIE 5 4 3 2 1

Samedi 5 août : **8h de vélo de route en cumulant du D+.**

Pas de consigne cardio j'imagine qu'on peut se faire plaisir entre SV1 et SV2 suivant les sensations d'autant plus qu'il n'y a eu aucune intensité cette semaine. Du D+ autour de Tignes je devrais en trouver ... L'occasion de retourner faire des grands cols en Italie ! Ou un quadruple Iseran c'est drôle aussi.

PDJ habituel

Vélo D+ : 30-40g de glucides par heure.

Repas post séance : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, des oléagineux, un yaourt de chèvre et un carreau de chocolat noir en dessert.

Collation lorsque la faim revient : Chocolat noir 85-90% 2 carreaux, fruit et oléagineux (50gr) et avoine.

PROTCOLE HYPERCAPNIE 5 4 3 2 1 : On en fait demain dans la séance muscu

Dimanche 6 août : Rando/Course très active de 3h, indiqué 3-5 pulsés sous SV1 (mon SV1 démarre à 131 pulsations).

Finir par une descente de 600-800D- à fond.

En descendant vite je ne vais pas dépasser SV1 donc c'est cohérent.

Pour remplacer la pliométrie de la semaine dernière par de la Kettlebell (plus de poids en altitude) :

Super stretch mobilité 5' (r=1'30'' – 2' entre les séries)

3 X 5 Gobelet Squat 32 kgs crush grip (8 à 16kg, 6 à 24kg et go)

1 TGU à 12kg PUIS TGU 16kgs 1/1 X 5

Athlétic Drill Fentes sautées KB 20 ou 24kg 3 X 8/8

PROTOCOLE KB SWING 20kgs + HYPERCAPNIE :

1 BLOCS DE 4 X 10 SWINGS (APNEE A PLEIN) recup= 30 secondes de respiration nasale DARK VADOR 3' DE RECUP ACTIVE ENTRE LES BLOCS

3 BLOCS DE 2 X 8 SWINGS (APNEE A VIDE) AVEC 30 secondes de respiration nasale + DARK VADOR ENTRE LES SERIES. 3' DE RECUP ACTIVE ENTRE LES BLOCS

PDJ habituel

RC active : Ravito type UTMB (50-60gr de glucides par heure)

Repas post séance : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, un yaourt de chèvre, un carré de chocolat noir et oléagineux en dessert.

Collation : Chocolat noir 85-90% 2 carrés, fruit et oléagineux (50gr).

Plio : Eau/StYorre

Diner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales ou végétales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et fruit/compté en dessert.

On conclue ici une semaine à plus de 30h de sports.



Lundi 7 août : **OFF ou légère marche**

Journée idéale pour monter faire la sieste sur le glacier !

TRAVAIL HYPOXIE AU CALME :

1ere serie : 50 % du temps hench test 3' de recup

2eme serie : 75 % du temps hench test 3' de récupération

3eme serie : Maximum maintiens dans le dur dur dur ... check saturation en oxygène Fin du travail

PDJ habituel

Déjeuner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 60-80g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, des oléagineux, un yaourt de chèvre et un carreau de chocolat noir en dessert.

Collation : Chocolat noir 85-90% 2 carreaux, fruit et oléagineux (50gr). **A ajuster à la hausse suivant la faim.**

Dîner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales ou végétales, 60-80g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et fruit/compote en dessert.

Mardi 8 août : 2h de vélo tranquille (sous SV1) suivi de 45' d'étirements doux et d'automassages.

PDJ habituel

Vélo : Eau/StYorre + 1 à 2 baouw.

Déjeuner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, des oléagineux, un yaourt de chèvre et un carreau de chocolat noir en dessert.

Collation : Chocolat noir 85-90% 2 carreaux, fruit et oléagineux (50gr). **A ajuster à la hausse suivant la faim.**

Dîner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales ou végétales, 60-80g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et fruit/compote en dessert.

Mercredi 9 août : OFF ou légère marche

Journée idéale pour monter faire la sieste sur le glacier !

PDJ habituel

Déjeuner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 60-80g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, des oléagineux, un yaourt de chèvre et un carreau de chocolat noir en dessert.

Collation : Chocolat noir 85-90% 2 carreaux, fruit et oléagineux (50gr). **A ajuster à la hausse suivant la faim.**

Dîner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales ou végétales, 60-80g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et fruit/compote en dessert.

PROTOCOLE HYPERCAPNIE 5 4 3 2 1

Jeudi 10 août : Run 2h à jeûn

Vélo route 4h force sous max

Repas post RC du matin : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, des oléagineux, un yaourt de chèvre et un carreau de chocolat noir en dessert.

Velo force : 30-40g de glucides par heure.

Repas post séance : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, des oléagineux, un yaourt de chèvre et un carreau de chocolat noir en dessert.

Collation : Chocolat noir 85-90% 2 carreaux, fruit et oléagineux (50gr).

Vendredi 11 août : Rando/Course plutôt tonique (allure début UTMB) 3h

Super stretch mobilité 5' ($r=1'30'' - 2'$ entre les séries)

4 X 6 Gobelet Squat => 32 kgs crush grip (8 à 16kg, 6 à 24kg et go)

1 TGU à 12kg PUIS TGU 16kgs : 2x [2/2]

Athlétic Drill Fentes sautées KB 20kg 4 X 8/8

PROTOCOLE KB SWING 20kgs + HYPERCAPNIE :

2 BLOCS DE 4 X 10 SWINGS (APNEE A PLEIN) recup= 30 secondes de respiration nasale DARK VADOR 3' DE RECUP ACTIVE ENTRE LES BLOCS

15 Swing chaque début de minute à 24kg sur 5'

PDJ habituel

RC début UTMB : 60gr de glucides par heure

Repas post séance : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, un yaourt de chèvre, un carré de chocolat noir et oléagineux en dessert.

Collation : Chocolat noir 85-90% 2 carrés, fruit et oléagineux (50gr).

Muscu : Eau/StYorre

Diner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales ou végétales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et fruit/compote en dessert.

HYPERCAPNIE dans la séance muscu

Samedi 12 août : Rando/Course 5h avec une descente de 600D- de débile

PDJ habituel

Spé descente : Ravito type UTMB

Repas post séance : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, un yaourt de chèvre, un carré de chocolat noir et oléagineux en dessert.

Collation : Chocolat noir 85-90% 2 carrés, fruit et oléagineux (50gr). **A ajuster à la hausse suivant la faim** (yaourt + avoine par exemple)

Diner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales ou végétales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et fruit/compote en dessert.

Dimanche 13 août : 6h vélo

PROTOCOLE HYPERCAPNIE 5 4 3 2 1

PDJ habituel

Velo long : 40-50g de glucides par heure.

Repas post séance : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, des oléagineux, un yaourt de chèvre et un carreau de chocolat noir en dessert.

En fonction de l'heure, lorsque la faim revient : Collation ++ ou diner habituel

Lundi 14 août : Randonnée avec sac chargé 5h

Hipoxie

PDJ habituel

Rando: 1 petite barre ou une compote par heure

Repas post séance : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, un yaourt de chèvre, un carreau de chocolat noir et oléagineux en dessert.

En fonction de l'heure, lorsque la faim revient : Collation ++ ou diner habituel

Mardi 15 août : 1h30 footing à jeûn

Vélo 3h force sous max

Repas post footing à jeun: Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, des oléagineux, un yaourt de chèvre et un carreau de chocolat noir en dessert.

Velo force : 40-50g de glucides par heure.

Repas post séance : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, des oléagineux, un yaourt de chèvre et un carreau de chocolat noir en dessert.

Collation : Chocolat noir 85-90% 2 carreaux, fruit et oléagineux (50gr).

Mercredi 16 août : Rando/Course plutôt tonique (allure début UTMB) 2h

Super stretch mobilité 5' (r=1'30'' – 2' entre les séries)

3 X 5 Gobelet Squat => 32 kgs crush grip (8 à 16kg, 6 à 24kg et go)

1 TGU à 12kg PUIS TGU 16kgs : 3x 1/1

Athlétic Drill Fentes sautées KB 20kg 3 X 5/5

PROTOCOLE KB SWING 20kgs + HYPERCAPNIE :

2 BLOCS DE 4 X 10 SWINGS (APNEE A PLEIN) recup= 30 secondes de respiration nasale DARK VADOR 3' DE RECUP ACTIVE ENTRE LES BLOCS

10 Swing chaque début de minute à 24kg sur 8'

PDJ habituel

RC début UTMB : 50-60gr de glucides par heure

Repas post séance : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, un yaourt de chèvre, un carré de chocolat noir et oléagineux en dessert.

Collation : Chocolat noir 85-90% 2 carrés, fruit et oléagineux (50gr).

Muscu : Eau/StYorre

Diner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales ou végétales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et fruit/compote en dessert.

Jeudi 17 août : Matin run 2h avec 2 x 25' seuil

Après-midi vélo 3h cool

PDJ habituel

Repas post séance : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, un yaourt de chèvre, un carré de chocolat noir et oléagineux en dessert.

Vélo cool : 1 petite barre ou une compote par heure

Repas post séance : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales ou végétales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et fruit/compote en dessert.

En soirée, collation : Chocolat noir 85-90% 2 carrés, fruit et oléagineux (50gr). **A ajuster à la hausse suivant la faim.**

Vendredi 18 août : OFF Total = *journée lecture et méditation sur le glacier ?*

PROTCOLE HYPERCAPNIE 5 4 3 2 1 le soir

PDJ habituel

Déjeuner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 60-80g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, des oléagineux, un yaourt de chèvre et un carré de chocolat noir en dessert.

Collation : Chocolat noir 85-90% 2 carrés, fruit et oléagineux (50gr). **A ajuster à la hausse suivant la faim.**

Diner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales ou végétales, 60-80g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et fruit/compote en dessert.

Samedi 19 août : 1h de footing à 13-14km/h

PDJ habituel

Repas post séance : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, des oléagineux, un yaourt de chèvre et un carré de chocolat noir en dessert.

Collation : Chocolat noir 85-90% 2 carrés, fruit et oléagineux (50gr). **A ajuster à la hausse suivant la faim.**

Dîner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales ou végétales, 60-80g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et fruit/compote en dessert.

Dimanche 20 août : **OFF** (*anim Tignes Trail*)

PROTOCOLE HYPERCAPNIE 5 4 3 2 1 le soir post anim

PDJ habituel

Déjeuner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 60-80g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, des oléagineux, un yaourt de chèvre et un carré de chocolat noir en dessert.

Collation : Chocolat noir 85-90% 2 carrés, fruit et oléagineux (50gr). **A ajuster à la hausse suivant la faim avec l'animation**

Dîner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales ou végétales, 60-80g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et fruit/compote en dessert.



Lundi 21 août : Randonnée avec sac chargé 4h le matin

Séance musculation le soir (*légère*)

PDJ habituel

Rando: 1 petite barre ou une compote par heure

Repas post séance : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, un yaourt de chèvre, un carreau de chocolat noir et oléagineux en dessert.

Collation : Chocolat noir 85-90% 2 carreaux, fruit et oléagineux (50gr).

Diner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales ou végétales, 60-80g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et fruit/compote en dessert.

Hipoxie

Mardi 22 août : Run 2h à jeûn

JE DESCENDS DE TIGNES A MIDI

Après-midi 2h vélo en force sous max

Repas post RC du matin : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, des oléagineux, un yaourt de chèvre et un carreau de chocolat noir en dessert.

Velo force : 30-40g de glucides par heure.

Repas post séance : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, des oléagineux, un yaourt de chèvre et un carreau de chocolat noir en dessert.

Collation : Chocolat noir 85-90% 2 carreaux, fruit et oléagineux (50gr).

Mercredi 23 août : 1h de footing à 13-14km/h

PROCOLE HYPERCAPNIE 5 4 3 2 1 le soir

PDJ habituel

Repas post séance : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, des oléagineux, un yaourt de chèvre et un carreau de chocolat noir en dessert.

Collation : Chocolat noir 85-90% 2 carreaux, fruit et oléagineux (50gr).

Diner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales ou végétales, 60-80g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et fruit/compote en dessert.

Jeudi 24 août : Randonnée avec sac chargé 3h (après-midi 14-17h)

PDJ habituel

Déjeuner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 60-80g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, des oléagineux, un yaourt de chèvre et un carreau de chocolat noir en dessert.

Rando: 1 petite barre ou une compote par heure

Repas post séance : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, un yaourt de chèvre, un carreau de chocolat noir et oléagineux en dessert.

Si la faim revient, collation en soirée

Vendredi 25 août : Vélo 2h récup'

PROCOLE HYPERCAPNIE 5 4 3 2 1 le soir

PDJ habituel

Vélo : Eau/StYorre + 1 à 2 baouw.

Déjeuner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, des oléagineux, un yaourt de chèvre et un carreau de chocolat noir en dessert.

Collation : Chocolat noir 85-90% 2 carreaux, fruit et oléagineux (50gr).

Diner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales ou végétales, 60-80g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et fruit/compote en dessert.

Samedi 26 août : **OFF** ou légère marche

PDJ habituel

Déjeuner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 60-80g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, des oléagineux, un yaourt de chèvre et un carré de chocolat noir en dessert.

Collation : Chocolat noir 85-90% 2 carreaux, fruit et oléagineux (50gr).

Diner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales ou végétales, 60-80g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et fruit/compote en dessert.

Dimanche 27 août : 1h à pied, rappel seuil en côte et 30'' - 30'', vers 15-16h après animation.

PDJ habituel

Déjeuner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 60-80g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, des oléagineux, un yaourt de chèvre et un carré de chocolat noir en dessert.

Rappel : Eau-StYorre

Repas-post séance : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales ou végétales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et fruit/compote en dessert.

Collation en soirée : Chocolat noir 85-90% 2 carreaux, fruit, oléagineux (30-40gr), yaourt et 40-50g d'avoine

Attention, à partir de dimanche avec les fibres et les aliments que tu n'es pas sûr de digérer à 100%

StYorre 500ML/jour

Lundi 28 août : 2h Rando/Course mini trot en côte

Hipoxie

PDJ habituel

RC: Eau/StYorre + 2 baouw

Repas post séance : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, un yaourt de chèvre, un carré de chocolat noir et oléagineux en dessert.

Collation : Chocolat noir 85-90% 2 carreaux, fruit, oléagineux (30-40gr), yaourt et 40-50g d'avoine

Diner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales ou végétales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et fruit/compote en dessert.

Mardi 29 août : OFF

PDJ habituel

Déjeuner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, un yaourt de chèvre, un carreau de chocolat noir et oléagineux en dessert.

Collation : Chocolat noir 85-90% 2 carreaux, fruit, oléagineux (30-40gr), yaourt et 40-50g d'avoine

Diner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales ou végétales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et fruit/compote en dessert.

Mercredi 30 août : Mini run Altra 45' cool

PROCOLE HYPERCAPNIE 5 4 3 2 1 le soir

PDJ habituel

Déjeuner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, un yaourt de chèvre, un carreau de chocolat noir et oléagineux en dessert.

Collation : Chocolat noir 85-90% 2 carreaux, fruit, oléagineux (30-40gr), yaourt et 40-50g d'avoine

Diner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales ou végétales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et fruit/compote en dessert.

Jeudi 31 août : 50' avec 2-300 D+ de 11h à 12h.

PDJ habituel

Post-séance : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, un yaourt de chèvre, un carreau de chocolat noir et oléagineux en dessert.

Collation : Chocolat noir 85-90% 2 carreaux, fruit, oléagineux (50gr)

Diner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales ou végétales, 80-100g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et fruit/compote en dessert.

Vendredi 1er septembre : UTTTTTTTTTTTTMMMMMMMMMMMMBBBBBBBBBBBBBBBB

PDJ habituel

Déjeuner : Petite portion de crudité, une portion de protéines animales, 60-80g de riz, une portion de légumes, 2 belles cuillères à soupe d'huile et quelques fruits sec, un yaourt de chèvre, un carreau de chocolat noir et oléagineux en dessert.

Collation ultra digeste 1h30-2h avant le start

