**Lundi 16 à Dimanche 22 Août**

**Le fin mot du coach**

L : Randonnée en altitude sans courir avec sac très chargé et travail marche bâtons 6-8h : Inclut-on le vélo d’hier ? La Rando peut être effectuer les jours suivants.

Vélo long 5h avec Iseran(ou St Bernard) et Tignes, à chaque fois moitié end de force (40-60 rpm) en priorisant la danseuse, la seconde moitié col sous seuil (70-75% PMA)

M : ~~RC en tenue intégrale UTMB, fluide : 1500-2000D+~~

**Non :** Rando, vélo et footing avec Marine, 3 jours d’aérobie cool.

Run 1h avec 20x 15’’ à 19-20km/h – 30’’ recup (à plat)

Me : ~~RC en tenue intégrale UTMB, fluide : 1500-2000D+~~

**Non :** Rando, vélo et footing avec Marine, 3 jours d’aérobie cool.

Run 45’ valloné et derrière routine gainage, proprio, plio (légers rappels)

Je : ~~Rappel physio 2h avec 2\*20' seuil bosse r=descente easy easy~~

**Non :** Rando, vélo et footing avec Marine, 3 jours d’aérobie cool.

Rando ou vélo, durée 1h30-2h et placer 20-25’ haute ventilation/sollicitation (=seuil)

~~De 22h à Minuit RC 1000D+~~

**Non :** Rando, vélo et footing avec Marine, 3 jours d’aérobie cool.

Ve : **REPOS** - (Séance complète mobilités, gainage, abdos, lombaires, pompes et PROPRIO durant 30' puis torrent froid (5-10') et sauna (15-30')

Possible de placer ici une marche nocturne mais ATTENTION je me lève tôt le lendemain (5h)

**OFF**

Sa : ~~Vélo long 5h avec Iseran et Tignes, à chaque fois moitié end de force (40-60 rpm) en priorisant la danseuse, la seconde moitié col sous seuil (70-75% PMA)~~

**Non :** Je travail de 5h à 6h30 *(donner un départ)* puis de 17h30 à 20h30 *(plateau TV)* puis 2h de route pour retourner à Tignes.

**Seule option : une marche en altitude** *(8-10h devant moi)*

Marche en altitude 3 à 6h selon dispo et envie

~~De 20h à 23h-Minuit Randonnée nocturne altitude 3-4h, ne PAS courir.~~

~~Je vais rentrer à Tignes à 22h30, à voir.~~

Di : **REPOS** - Étirements très doux

Eventuellement virer le repos et faire des exos que je n’ai pas pu faire la semaine ? Vu que j’ai pas mal aménagé ?

**OU ALORS**, on dit que c’est déjà bien et on ajoute de la fraîcheur !

**OFF**

**Lundi 23 à Dimanche 29 Août**

L : RC 1000D+ en souplesse, finir par 2\*8' seuil bosse.

M : **REPOS** - Étirements très doux

Me : Randonnée petit matin tôt altitude 2-3h, ne PAS courir.

Je : 30' souple + quelques étirements

Ve : **UTMB**

Sa : **UTMB**

Di : /