Challenge USF Tri

Episode 4

Bande d'escargots !!!

Si on peut même plus compter sur SOSSO....

Gaston prend du galon au pied levé.
Coach de l'USF Triathlon... Ca va faire des jaloux/

Cette semaine, on reprend la séance d'il y a 15 jours, on la met dans un shaker, et on ce la sert dans un grans verre avec une paille et une rondelle de citron,

Ca donne ça !!!

« Programme Course à Pied pour la semaine 4 :

Exercice de séquence à allure 10 kilomètres

- 20mn de chauffe
- puis faire 8 mn à l'allure de ton 10 kilomètres
- puis 5 mn à allure tranquille
- puis 8 mn à l'allure de ton 10 kilomètres
- Puis 10mn retour au calme

Total 51mn,

N'oubliez pas de réaliser un autre footing durant la semaine,

Soffyane LAGAFFE

Challenge USF Tri

Quatrième semaine

La boulette!

Non non!! Remballe-moi ce vieux CD de Diam's (quoi ?! t'as ça chez toi??!), range moi ce livre de cuisine de mamie !! ... cette semaine on va parler bourdes, gaffes, erreurs, méprises, ratés, conneries, louses, échecs, foirages, loupés en tous genres... bref on va parler boulettes!

Pour le 3ème effort, lancez-vous cette semaine dans petite analyse de vos parcours de triathlètes (débutants ou expérimentés!) et partagez nous votre plus belle boulette sportive!

En course ou à l'entraînement ? Aux yeux de tous ou seul avec vous même ? Une erreur grossière que vous vous jurez bien de ne plus commettre ou un petit défaut que vous tentez de surmonter ? Un tips ramassé sur Internet dont la mise en pratique s'est avérée désastreuse ou un basique que vous avez complètement oublié ?

Semaine sponsorisée par CALEIRO CYCLES

En panne d'idée ??!

Allez, avoue, le coup de l'élastique pour les chaussures lors de la transition vélo de ton premier triathlon XS, c'était pas la meilleure idée de ta vie ? Et ce jour où tu t'es dit que pour t'alléger sur le vélo t'allais partir sans le matos de réparation (et sans ton pass navigo) ? T'as jamais oublié de tourner ton dossard à la transition CàP (ou tout simplement oublié de tourner tout court à la fin du parcours vélo...j'assume celle ci) ? Et tu te rappelles la fois où t'es parti pour la sortie CàP sans eau mais que c'était un peu la canicule dehors ? Et cette sortie dans le 77 où c'est Jean qui a du te mettre sous perf de pom'pot parce que t'étais en PLS au 90eme km ayant épuisé tes réserves de balistos (bon ok, la sortie devait en faire 60 « rythme tranquille »... mais ça n'a rien d'une excuse !) ?

Allez, allez, cette fois on avoue tout mais c'est pour la bonne cause : raconter sa plus belle boulette, c'est aussi l'éviter à un autre triathlète, c'est progresser en commun, apprendre à surmonter l'échec ... et j'arrête là avec la psychologie à 2 balles, c'est aussi se payer une bonne tranche de rigolade, avouons le.

Retenez-simplement que boulette partagée est à moitié pardonnée comme on dit, et racontez nous tout!

Laurence LAGAFFE

Challenge USF Tri

GASTON LAGAFFE.A du faire une petie pause,... qui s'est prolongée. Coach PPG, ça na s'improvise pas. Vous pouvez retrouver la vidéo de la séance du BOB Challenge dans le lien si dessous.

Séance 4 Du Bob Challenge

5. Mollets
Mains sur le mur, bras et jambes tendus, talons au sol, fessiers contractés, levez les pieds et poussez sur les mollets jusqu'aux orteils. 10 poussées pour les débutants, 15 pour les confirmés et 20 pour les athlètes.

6. Bras et pectoraux
Bras tendus dans l'alignement des épaules, jambes tendues, fessiers contractés, bassin rentré, vous descendez à moitié et remontez. 5 pompes pour les débutants, 10 pour les confirmés et 15 pour les athlètes.

7. Ischio-jambiers
Avec une télécommande au sol comme repère, mains sur les hanches, faites un pas en arrière, touchez brièvement le sol avec le genou et revenez. 5 fois pour les débutants, 10 pour les confirmés et 15 pour les athlètes.

8. Fessiers
Allongé sur le côté, bras droit plié au sol, main sur la hanche gauche, montez la jambe droite toujours tendue. 15 de chaque côté pour les débutants, 20 pour les confirmés et 25 pour les athlètes.

Gaston LaGAFFE

USF TRIATHLON

Challenge USF Tri

Effort 2, PPG: GASTON reprend le programme de BOB Tarhri et essai essai meme de donner l'exemple. Moi ça m'arrange, parce que je n'avais pas d'autre Champignon à prèter à DAN.

Séance 4 Du Bob Challenge

1. Abdominaux
Tête relevée, main droite tendue, pliez votre jambe droite sur la gauche et avec le coude gauche plié, touchez le genou droit. 10 par côté pour les débutants, 15 pour les confirmés et 20 pour les athlètes.

2. Dorsaux
À plat ventre, bras tendus, pieds au sol, levez les bras tendus à 10 cm du sol et faites des battements réguliers. 30 battements pour les débutants, 40 pour les confirmés et 50 pour les athlètes

3. Gainage
Bras et jambes tendus, touchez l'épaule gauche avec la main droite et inversement. N'oubliez surtout pas de contracter les fessiers et les abdos. 10 touches pour les débutants, 15 pour les confirmés et 20 pour les athlètes.

4. Quadriceps-mollets
Montez sur la chaise et poussez avec la jambe droite (la cuisse travaille). La gauche (où le mollet travaille) doit rester bien tendue. 5 montées par jambe pour les débutants, 10 pour les confirmés et 15 pour les athlètes.

Heu... La suite après une petite sieste sur l'image suivante...

USF TRIATHLON