

## BILAN D'ENTRAÎNEMENT

Mai 2026

ALEX  
MARTIN

Triathlon

14,2 km

VOLUME NAGE

318 km

VOLUME VÉLO

89,5 km

VOLUME COURSE

21

SÉANCES TOTALES

## INDICATEURS CLÉS DU MOIS

CTL (Forme)

47.3 pts

▲ 8.4

ATL (Fatigue)

61.8 pts

▲ 9.2

eFTP

198 watts

FC Repos

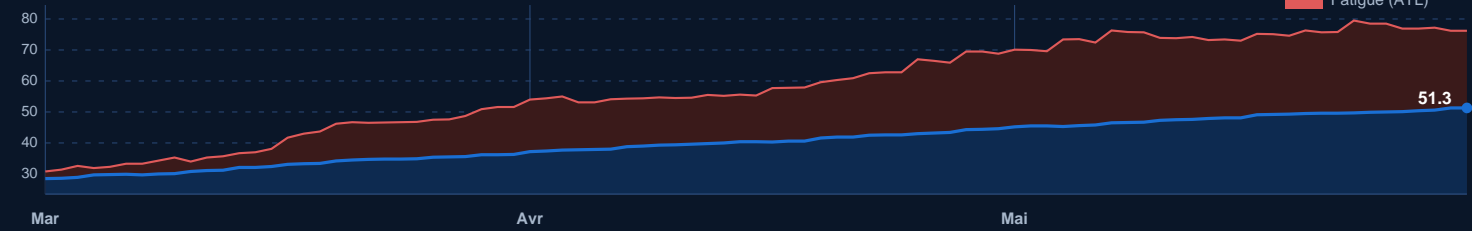
52 bpm

▼ 2

HRV

68 ms

## ÉVOLUTION DU FITNESS



## SOMMAIRE DES VOLUMES

NAGE

14,2 km

7 séances · dont 2 en eau libre

VÉLO

318 km

9 séances · bricks + sorties longues

COURSE

89,5 km

11 séances · long run 22 km · seuil x3

## ASSIDUITÉ AUX SÉANCES



## COMMENTAIRES DU COACH

## NOTES MENSUELLES

Excellent mois de mai, Alex. La progression est nette et le travail paie — le CTL grimpe de plus de 8 points en un mois, preuve que la charge est bien absorbée. En course, tu alignes les séances avec une belle constance : 3 séances de seuil bien exécutées et un long run de 22 km le 18 mai qui démontre une endurance fondamentale solide. En vélo, les bricks du week-end s'enchaînent de mieux en mieux — la gestion de l'effort après le vélo progresse clairement. En nage, les deux sorties en eau libre préparent bien la saison de course. La FC repos à 52 bpm et le HRV stable témoignent d'une bonne récupération. En juin, on maintient cette dynamique et on introduit les séances spécifiques de transition.

— Hugues Bonin · HB Coaching

## OBJECTIFS DE JUIN

● Nage : 15,0 km

Maintenir la fréquence ; 1 séance technique/semaine

● Vélo : 340 km

2 sorties longues + bricks hebdomadaires

● Course : 90 km

Conserver le long run ; introduire allure cible 70.3

● Bricks : 4 séances

Transition vélo → course toutes les 2 semaines