EXEMPLE · ATHLÈTE ET DONNÉES FICTIFS

BILAN D'ENTRAÎNEMENT

Septembre 2026

ATHLÈTE

KARINE DESROSIERS

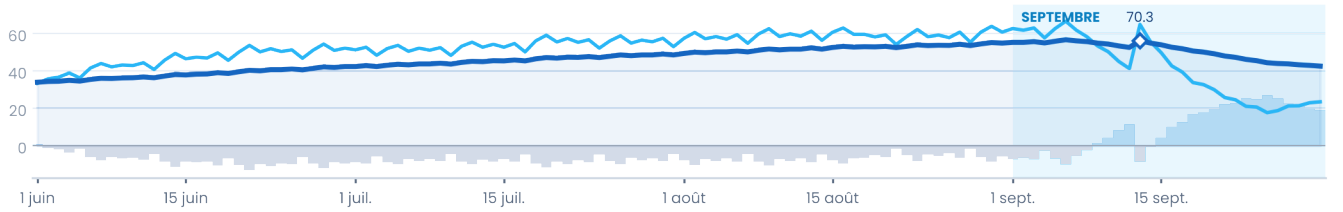
TRIATHLON

VOLUME NAGE	VOLUME VÉLO	VOLUME COURSE
6,1 km	**410,2 km**	**61,8 km**
▲ +1,2 km vs août	▲ +24 km vs août	▼ -3,5 km vs août

ÉVOLUTION CTL / ATL / TSB

CTL (fitness) — ATL (fatigue) — TSB (forme)

Au 30 sept. : CTL **42,5** ATL **23,4** TSB **19,1**



ASSIDUITÉ AUX SÉANCES

NAGE	7 séances sur 8	**88 %**
VÉLO	11 séances sur 12	**92 %**
COURSE	8 séances sur 10	**80 %**

SUIVI DES PISTES D'AOÛT

- ✓ **Volume vélo** — 410 km (cible 400 km) — ATTEINT
- ↗ **Assiduité course** — 80 %, 8 séances sur 10 (vs 70 %) — EN PROGRÈS
- ↗ **Sommeil** — Moy. 7 h 12 (vs 6 h 38), cible 7 h 30 — EN PROGRÈS
- ! **Régularité en nage** — 7 séances sur 8, mais 6,1 km (cible 8 km) — À REPRENDRE

COMMENTAIRES DU COACH

NOTES MENSUELLES

Karine, bravo pour ton premier 70.3 le 13 septembre ! Natation en **42 min**, vélo en **3 h 12** (28,1 km/h de moyenne) et course à pied en **2 h 09** : tu as géré ton effort de bout en bout. Tu as suivi **26 de tes 30 séances planifiées** et ton sommeil s'améliore. La natation reste ton point à reprendre : on vise 8 km en octobre. Après l'événement, ta forme remonte (TSB à +19) : on profite de deux semaines de récupération avant de relancer doucement.

— **Hugues Bonin** · HB Coaching

OBJECTIFS D'OCTOBRE

1. **Reprise progressive de la course** — Deux semaines faciles, puis on remonte graduellement.
2. **Vélo sans objectif de puissance** — Des sorties au ressenti, pour le plaisir et la récupération.
3. **Gainage et mobilité** — Deux séances par semaine, de 15 à 20 minutes.
4. **Bilan de saison** — On fait le point ensemble et on prépare 2027.