

Programme Cap Septembre et octobre 2018 par Adrien - Matthieu - Philippe

Nous proposons chaque semaine trois entraînements :

une séance d'intervalle

une séance de transition à faire soit après une séance natation soit vélo

une séance en endurance courte ou longue en fonction de vos objectifs

TElite: 18,5 à 20

G1/TC: 17 à 18,5

G2: 15 à 16,5

G3: 12 à 14,5

**Il est important de s'entraîner dans le groupe
qui correspond à votre Vma**

Semaine 2 septembre

Intervalles	TE 18,5 à 20 : 4 x 1000m r=200 3'10"/3'25" + 6 x 300m r=100 52"/56"
	G1 17 à 18,5 : 3 x 1000m r=200 3'30"/3'50" + 6 x 300m r=100 56"/1'
	G2 15 à 16,5 : 3 x 1000m r=200 3'50"/4'15" + 5 x 300m r=100 1'02"/1'08"
	G3 12 à 14,5 : 3 x 1000m r=200 4'30"/5'30" + 5 x 300m r=100 1'10"/1'24"
Transition	10' Z1 + 10' Z2 + 10' Z1
Endurance	1h à 1h20 en Z1

Semaine 9 septembre

Hypodrome	TE 18,5 à 20 : 4 x 2000m entre 7'00"/7'30"
Intervalles	G1 17 à 18,5 : 3 x 2000m entre 7'40"/8'20"
récup= 2'	G2 15 à 16,5 : 3 x 1600m entre 6'40"/7'20"
	G3 12 à 14,5 : 3 x 1600m entre 7'30"/8'30"
Transition	10' Z2 + 20' Z1
Endurance	1h à 1h30' Z1

Semaine 16 septembre

Intervalles	TE 18,5 à 20 : 12 x 400 r=100 1'12/1'18
	G1 17 à 18,5 : 12 x 400 r=100 1'18/1'24
	G2 15 à 16,5 : 10 x 400 r=100 1'27/1'37
	G3 12 à 14,5 : 2 x (4 x 400m) r=100 1'40/ 2' rséries= 400m trotter
Transition	5' Z3 + 10' Z2 + 15' Z1
Endurance	30' à 50' Z1

Semaine 23 septembre

Test Vma	TE/G1/G2/G3 : 3 x 6' (Fc-130/145/160) + 6' max
Hypodrome	4 x 1600m (TE:3'30/km, G1:3'45/km, G2:4'10/km, G3:5'/km) r:2'
Transition	10' Z1 + 10' Z2 + 10' Z1
Endurance	1h à 1h20 en Z1

Semaine 30 septembre

Intervalles	TE 18,5 à 20 : 7 x 1000m entre 3'25 et 3'10
rséries = 3'	G1 17 à 18,5 : 7 x 1000m entre 3'50 et 3'30
	G2 15 à 16,5 : 6 x 1000m entre 4'15 et 3'50
	G3 12 à 14,5 : 4 x 1000m entre 5'30 et 4'30
Transition	10' Z2 + 10' Z1 + 5' Z2 + 54 Z1

Endurance	45' à 1h : 30' Z1 + 30' Z2 + (15' Z1)
Semaine 7 octobre	
Séance de côtes	TE + G1 : 4 x 4' de côtes, rs = 2'
	G2 et G3 : 3 x 4' de côtes, rs = 2'
	Côte 1= montée vitesse moyenne/ demi descente= trotter + demi= survitesse
	Côte 2= demi montée trotter + demi déboulé/ descente= trotter
Transition	30' Z1
Endurance	40' à 1h : 30' Z1 + 30' Z2 + (20' Z1)
Semaine 14 octobre	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 4 x 2000m entre 7'00"/7'30"
rséries= 3'	G1 17 à 18,5 : 3 x 2000m entre 7'40"/8'20"
	G2 15 à 16,5 : 3 x 1600m entre 6'40"/7'20"
	G3 12 à 14,5 : 3 x 1600m entre 7'30"/8'30"
Transition	30' avec accélération en côte
Endurance	1h20: (20' Z1 + 10' Z2 + 10' Z1) x 2
Semaine 21 octobre	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 2 x 6 x 400 r=100 1'12/1'18
	G1 17 à 18,5 : 2 x 6 x 400 r=100 1'18/1'24
	G2 15 à 16,5 : 2 x 5 x 400 r=100 1'27/1'37
	G3 12 à 14,5 : 2 x 4 x 400m r=100 1' 40/ 2' rséries= 400m trotter
Transition	10' Z1 + 10' Z2 + 5' Z3 + 5' Z1
Endurance	1h Z1