

Programme Cap Fevrier 2020 par Adrien - Mathieu - Philippe

Programme court

Nous proposons chaque semaine trois entraînements :

une séance d'intervalle

une séance en endurance

une séance en endurance avec augmentation de la durée et changements de rythme

TE: 18,5 à 20

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

TC/G1: 17 à 18,5

Priorité aux deux premières séances, la troisième si vous avez le temps.

G2: 15 à 16,5

Attention, pas de cap deux jours de suite.

G3: 12 à 14,5

Semaine 10/02

Intervalles	Test VMA
Endurance 1	1h Z1 - refaire même chose (même distance et même fréquence cardiaque) dans 1 mois et comparer
Endurance 2	1h - 30' Z1 + 30' Z2

Semaine 17/02

Intervalles	TE 18,5 à 20 : 1x 2000m en 7'30 et 8'00 + 3x 1000m en 3'25 et 3'35 + 6x 400m en 1'12 et 1'18
R : 200m trotter (1'30")	G1 17 à 18,5 : 1x 2000m en 8'10 et 8'50 + 3x 1000m en 3'45 et 4'00 + 4x 400m en 1'18 et 1'24
	G2 15 à 16,5 : 4 x 1000m en 4'10 et 4'30 + 4x 400m en 1'25 et 1'40
	G3 12 à 14,5 : 3x 1000m en 4'45 et 5'40 + 4x 400m en 1'40 et 2'00
Transition	30' Z1
Endurance 2	1h15 - 45' Z1 + 30' Z2

Semaine 24/02

Carnaval

Intervalles	TE 18,5 à 20 : 14 x 600m 2'00"/2'10"
R : 200m trotter (1'30")	G1 17 à 18,5 : 12x 600m 2'10"/2'20"
	G2 15 à 16,5 : 12x 600m 2'25"/2'40"

	G3 12 à 14,5 : 10x 600m 2'45"/3'15"
Endurance 1	1h - 15' Z1 + 45' Z2
Endurance 2	1h30 - 1h Z1 + 30' Z2
Semaine 02/03	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 3 x 10 diagonales en déboulé + 2 X 5 côtes en déboulé
	G1 17 à 18,5 : 3 x 10 diagonales en déboulé + 2 X 5 côtes en déboulé
	G2 15 à 16,5 : 3 x 8 diagonales en déboulé + 2 X 4 côtes en déboulé
	G3 12 à 14,5 : 3 x 8 diagonales en déboulé + 2 X 4 côtes en déboulé
Endurance 1	1h Z1 - refaire même chose (même distance et même fréquence cardiaque) dans 1 mois et comparer
Endurance 2	1h15 - 45' Z1 + 30' Z2