

Programme Cap Juillet Août 2021 par Adrien - Matthieu - Philippe

Programme court

Nous proposons chaque semaine trois entraînements :

- une séance d'intervalle
- une séance en endurance
- une séance en transition après une séance vélo/natation

TE: 18,5 à 20

TC/G1: 17 à 18,5

Il est important de s'entraîner dans le groupe

G2: 15 à 16,5

qui correspond à votre Vma

G3: 12 à 14,5

Semaine 05/07

Intervalles TE 18,5 à 20 : 6 x 1000m 80% VMA R:1'40

G1 17 à 18,5 : 6 x 1000m 80% VMA R:1'50

Récup : 200m trotter G2 15 à 16,5 : 5 x 1000m 80% VMA R:2'00

G3 12 à 14,5 : 5 x 1000m 80% VMA R:2'00

Endurance 1h30' en Z2

Transition 40' en Z2

Semaine 12/07

Intervalles TE 18,5 à 20 : 6x400m 1'12/1'18 r=100m trot + r=400m + 10x200m 34"/37" r= 35"

G1 17 à 18,5 : 6x400m 1'18/1'24 r=100m trot + r=400m + 8x200m 37"/40" r= 40"

G2 15 à 16,5 : 5x400m 1'27/1'37 r=100m trot + r=400m + 8x200m 41"/46" r= 45"

G3 12 à 14,5 : 4x400m 1'40/2' r=100m trot + r=400m + 6x200m 50"/1' r= 50"/1'

Endurance 15' Z1 - 45' Z2 - 15' Z1

Transition 10' Z1 + 20' Z2 + 10' Z1

Semaine 19/07

Intervalles TE 18,5 à 20 : 2 x 4 x 1000m 3'15"/3'30" R:1'40

G1 17 à 18,5 : 7 x 1000m 3'35"/3'45" R:1'50

Récup : 200m trotter G2 15 à 16,5 : 6 x 1000m 4'00"/4'15" R:2'00

G3 12 à 14,5 : 5 x 1000m 4'45"/5'30" R:2'00

Endurance 15' Z1 - 15' Z2 - 4 X (8' Z3 - 2' Z1) - 20' Z1

Transition 10' Z1 + 3 X (8' Z3 - 2' Z1) - 5' Z1

Semaine 26/07

Intervalles TE 18,5 à 20 : 2 x 5 x 600m 2'00"/2'10"

G1 17 à 18,5 : 2 x 5 x 600m 2'10"/2'20"

Récup : 200m trotter G2 15 à 16,5 : 2 x 4 x 600m 2'25"/2'40"

Récup /e/ séries : 400m marcher G3 12 à 14,5 : 2 x 4 x 600m 2'45"/3'15"

Endurance 60' Z1

Transition 30' Z1

Semaine 02/08

Intervalles TE 18,5 à 20 : 4 x 2000m à du 3'35"/1000

G1 17 à 18,5 : 4 x 2000m 3'50"

Récup : 2' marcher G2 15 à 16,5 : 3 x 2000m 4'20"

G3 12 à 14,5 : 3 x 2000m 5'35"

Endurance 20' Z1 - 20' Z2 - 15' Z3 - 15' Z1

Transition 20' Z3 - 10' Z1

Semaine 09/08

Intervalles TE 18,5 à 20 : 15 x 1'/1'

G1 17 à 18,5 : 15 x 1'/1'

	G2 15 à 16,5 : 12 x 1'1'
	G3 12 à 14,5 : 12 x 1'1'
Endurance	1h30' en Z2
Transition	40' en Z2
Semaine 16/08	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 15 x 400m entre 1'12 et 1'18
Récup : 100m trotter	G1 17 à 18,5 : 12 x 400m entre 1'18 et 1'24
	G2 15 à 16,5 : 12 x 400m entre 1'26 et 1'34
	G3 12 à 14,5 : 10 x 400m entre 1'40 et 1'55
Endurance	15' Z1 - 45' Z2 - 15' Z1
Transition	10' Z1 + 20' Z2 + 10' Z1
Semaine 23/08	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 4 x 1600m à du 3'30"/1000
	G1 17 à 18,5 : 4 x 1600m 3'45"
Récup : 2' marcher	G2 15 à 16,5 : 3 x 1600m 4'15"
	G3 12 à 14,5 : 3 x 1600m 5'30"
Endurance	60' Z1
Transition	30' Z1
Semaine 30/08	
Intervalles	TEST VMA pour connaître votre groupe
	Protocole avec cardio: 3x 6' à des FC diverses (ex: si ma FCmax= 190, palier 1 = 135, palier 2 = 155, palier 3 = A FOND)
	Protocole sans cardio: 2x 6' , palier 1 = endurance relax et palier 2 = A FOND
Endurance	20' Z1 - 20' Z2 - 15' Z3 - 15' Z1
Transition	20' Z3 - 10' Z1