

Programme Cap Novembre et Décembre 2021 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
<b>TE: 18,5 à 20</b>	<b>Il est important de s'entraîner dans le groupe qui correspond à votre Vma</b>
<b>TC/G1: 17 à 18,5</b>	
<b>G2: 15 à 16,5</b>	
<b>G3: 12 à 14,5</b>	
<b>Semaine 01/11</b>	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 2x 8x400m 1'12/1'18 r=100m trot = 1'
	G1 17 à 18,5 : 2x 7x400m 1'18/1'24 r=100m trot = 1'
récup séries = 2-3'	G2 15 à 16,5 : 2x 6x400m 1'27/1'37 r=100m trot = 1'
	G3 12 à 14,5 : 2x 5x400m 1'40/2' r=100m trot = 1'
Endurance 1	1h15' en Z1
Endurance 2	HyppoRun
<b>Semaine 08/11</b>	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 2x 10x 30" / 30" + 3' entre séries
Départ tous les 200m	G1 17 à 18,5 : 2x 10x 30" / 30" + 3' entre séries
VMA +2	G2 15 à 16,5 : 2x 9x 30" / 30" + 3' entre séries
	G3 12 à 14,5 : 2x 8x 30" / 30" + 3' entre séries
Endurance 1	30' à 45' allure course
Endurance 2	20' Z1 + 15' Z2 + 10' Z1
<b>Semaine 15/11</b>	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 2x 10x 30" / 30" + 3' entre séries
Départ tous les 200m	G1 17 à 18,5 : 2x 10x 30" / 30" + 3' entre séries
VMA +2	G2 15 à 16,5 : 2x 9x 30" / 30" + 3' entre séries
	G3 12 à 14,5 : 2x 8x 30" / 30" + 3' entre séries
Endurance 1	45' à 1h15' en Z1
Endurance 2	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1
<b>Semaine 22/11</b>	
<b>Test Vma</b>	TE/G1/G2/G3 : 3 x 6' (Fc-130/145/160) + 6' max
Endurance 1	45' en Z1
	Run&Bike RCBT
<b>Semaine 29/11</b>	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1200m - 1400m -1200m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m - environ (20"/100m)
Récup : 1' sur place	G1 17 à 18,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1200m -1200m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m - environ (22"-23"/100m)
1ère partie de la pyramide cool	G2 15 à 16,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1200m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m - environ (25"-26"/100m)
Accélérer à partir de la moitié (2e part)	G3 12 à 14,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m - environ (30"/100m)
Endurance 1	45' en Z1
Endurance 2	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1
<b>Semaine 06/12</b>	
<b>Rythme moins élevé mais récup courte</b>	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 7 x 1000m entre 3'30 et 3'45
Récup : 1'30" (TE & G1)	G1 17 à 18,5 : 7 x 1000m entre 3'50 et 4'10
Récup : 1'45" (G2 & G3)	G2 15 à 16,5 : 6 x 1000m entre 4'15 et 4'40
85% VMA	G3 12 à 14,5 : 5 x 1000m entre 4'50 et 5'50
Endurance 1	1h00" en Z1
Endurance 2	1h Z1 avec 15' Z2
<b>Semaine 13/12</b>	
<b>Rythme moins élevé mais récup courte</b>	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 7 x 1000m entre 3'30 et 3'45
Récup : 1'30" (TE & G1)	G1 17 à 18,5 : 7 x 1000m entre 3'50 et 4'10
Récup : 1'45" (G2 & G3)	G2 15 à 16,5 : 6 x 1000m entre 4'15 et 4'40
85% VMA	G3 12 à 14,5 : 5 x 1000m entre 4'50 et 5'50
Endurance 1	1h00' en Z1
<b>Duathlon</b>	
<b>3km - 30' vélo - 3km</b>	
<b>Semaine 20/12</b>	
<b>Rythme moins élevé mais récup courte</b>	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 2 x 5 x 600m 2'00"/2'10"
Récup : 200m trotter 1'30"	G1 17 à 18,5 : 2 x 5 x 600m 2'10"/2'20"
	G2 15 à 16,5 : 2 x 4 x 600m 2'25"/2'40"
VMA ou VMA+1	G3 12 à 14,5 : 2 x 4 x 600m 2'45"/3'15"
Endurance 1	1h15' en Z1
<b>Semaine 27/12</b>	
<b>Rythme moins élevé mais récup courte</b>	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 2 x 5 x 600m 2'00"/2'10"
Récup : 200m trotter 1'30"	G1 17 à 18,5 : 2 x 5 x 600m 2'10"/2'20"
	G2 15 à 16,5 : 2 x 4 x 600m 2'25"/2'40"

VMA ou VMA+1	G3 12 à 14,5 : 2 x 4 x 600m 2'45"/3'15"	
Endurance 1	1h15' en Z1	