

Programme Cap Novembre et Décembre 2022 par Matthieu

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

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

G2: 15 à 16,5

G3: 12 à 14,5

Semaine 31/10

Intervalles TE 18,5 à 20 : 3x 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 : 3x 9x 30" / 30" + 3' entre séries

G3 12 à 14,5 : 3x 8x 30" / 30" + 3' entre séries

Endurance 1 1h15' en Z1

Endurance 2 HyppoRun

Semaine 07/11

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 = 1'10

récup séries = 2-3' G2 15 à 16,5 : 2x 6x400m 1'27"/1'37 r=100m trot = 1'20

G3 12 à 14,5 : 2x 5x400m 1'40"/2' r=100m trot = 1'30

Endurance 1 course de l'heure 11 novembre

Endurance 2 20' Z1 + 15' Z2 + 10' Z1

Semaine 14/11

Intervalles TE 18,5 à 20 : 2x 8 x 300m en 52"/55"

Récup 300m : 100m trotter G1 17 à 18,5 : 2x 8 x 300m en 56"/1'

TE et G1= 1' G2 15 à 16,5 : 2x 7 x 300m en 1'02"/1'08"

G2 et G3= 1'20 G3 12 à 14,5 : 2x 6 x 300m en 1'10"/1'20"

Endurance 1 45' à 1h15' en Z1

Endurance 2 20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1

Semaine 21/11

Test Vma TE/G1/G2/G3 : 3 x 6' (Fc-130/145/160) + 6' max

Endurance 1 45' en Z1

Endurance 2 Run&Bike RCBT

Semaine 28/11

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

Semaine 05/12

Intervalles TE 18,5 à 20 : échauffement + 3x 10' 3'30-3'40 recup:2'

Voie verte G1 17 à 18,5 : échauffement + 3x 10' 3'55-4'05 recup:2'

Echauffement et retour au calme G2 15 à 16,5 : échauffement + 3x 9' 4'20-4'35 recup:2'

ensemble G3 15 à 16,5 : échauffement + 3x 8' 5'-6' recup:2'

Endurance 1 1h00" en Z1

Endurance 2 1h Z1 avec 15' Z2

Semaine 12/12

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 = 1'10

récup séries = 2-3' G2 15 à 16,5 : 2x 6x400m 1'27"/1'37 r=100m trot = 1'20

G3 12 à 14,5 : 2x 5x400m 1'40"/2' r=100m trot = 1'30

Endurance 1 45' en Z1

Course Hippo-Run RCBT

Semaine 19/12

Intervalles TE 18,5 à 20 : 2 x 12 x 200m, r= 30" (34"/36")

entre séries 3' G1 17 à 18,5 : 2 x 10 x 200m, r= 30" (37"/39")

G2 15 à 16,5 : 2 x 9 x 200m, r= 30" (42"/44")

G3 12 à 14,5 : 2 x 8 x 200m, r= 30" (50"/1')

Endurance 1 1h15' en Z1

Semaine 26/12

Intervalles TE 18,5 à 20 : 12 x 1000m entre 3'30 et 3'45

Récup : 1'30" (TE & G1) G1 17 à 18,5 : 10 x 1000m entre 3'50 et 4'10

Récup : 1'45" (G2 & G3) G2 15 à 16,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40

85% VMA G3 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'50 et 5'50

Endurance 1 1h15' en Z1