

Programme Cap Mars-Avril 2023 par Matthieu

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
G1: 17 à 18,5	qui correspond à votre Vma
G2: 15 à 16,5	et de respecter les chronos qui correspondent à votre VMA
G3: 12 à 14,5	si VMA = 15, vous êtes dans le groupe 2 mais il faut prendre le chrono le moins rapide!
Semaine 6/03	
Test Vma	TE/G1/G2/G3 : 3 x 6' (Fc-130/145/160) + 6' max
Endurance 1	1h : 15' Z1 + 45' Z2
Transition	40' Z1
Semaine 13/03	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 7 x 1000m entre 3'25 et 3'10
Récup : 200m trotter en 2'	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 : 5 x 1000m entre 5'30 et 4'30
Transition vélo	20' à 40' Z1
Endurance	1h à 1h30 Z1
Semaine 20/03	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 4x 1000m en 3'25 et 3'35 + 6x 400m en 1'12 et 1'18
R 1000m : 200m trotter (1'30"-2')	G1 17 à 18,5 : 4x 1000m en 3'45 et 4'00 + 5x 400m en 1'18 et 1'24
pour 400m - récup 1' - 100m	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
Cap 2 = transition	45: 15' Z2 + 15' Z3 + 15' Z2
Cap 3	1h30 : 20'Z1 + 55' Z2 + 15' Z3
Transition	20' Z1 + 40' Z2
Semaine 27/03	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 3 x 1000m entre 3'35 et 3'48, 3 x 1000m entre 3'30 et 3'43", 2 x 1000m entre 3'25 et 3'38"
Démarrer à 80% de la Vma et accélérer petit à petit	G1 17 à 18,5 : 3 x 1000m entre 4'03 et 4'19, 2 x 1000m entre 3'58 et 4'14, 2 x 1000m entre 3'53 et 4'09
	G2 15 à 16,5 : 2 x 1000m entre 4'36 et 5'04, 2 x 1000m entre 4'31 et 4'59, 2 x 1000m entre 4'26 et 4'54
	G3 12 à 14,5 : 2 x 1000m entre 5'21 et 6'21, 2 x 1000m entre 5'16 et 6'16, 2 x 1000m entre 5'11 et 6'11
R : 200m trotter (1'30"-2')	
Endurance 1	1h Z1
Transition	Repos
Semaine 03/04	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 5 x 600m 2'00"/2'10" + 8 x 300m en 52"/55"
Récup séries: 3'	G1 17 à 18,5 : 5 x 600m 2'10"/2'20" + 8 x 300m en 56"/1'
Récup 600m: 200m trotter	G2 15 à 16,5 : 4 x 600m 2'25"/2'40" + 8 x 300m en 1'02"/1'08"
Récup 300m : 100m trotter	G3 12 à 14,5 : 4 x 600m 2'45"/3'15" + 6 x 300m en 1'10"/1'20"
Transition vélo	1h: 20' Z1 + 40' Z2
Endurance	1h30: 30' Z1 + 1h Z2 avec 6 x (3' Z3/1' Z1)
Semaine 10/04	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 2x 6x400m 1'12/1'18 r=100m trot 40-50"
entre séries 3'	G1 17 à 18,5 : 2x 6x400m 1'18/1'24 r=100m trot 45-55"
	G2 15 à 16,5 : 2x 5x400m 1'27/1'37 r=100m trot 1'
	G3 12 à 14,5 : 2x 4x400m 1'40/2' r=100m trot 1'
Transition vélo	20' à 40' Z1
Endurance	1h à 1h30 Z1 avec 3x 5' en Z2 R 2'
Semaine 17/04	
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	45' à 1h15 en Z1 avec 10 à 20 accélérations de 30" rapides/30" lents
Transition vélo	10' Z3 + 10' Z2 + 5' Z1
Semaine 24/04	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 5x 800m entre 2'30 et 2'45 R 90s + 8x200 entre 34"et 36" R=temps course
Récup Séries: 3'	G1 17 à 18,5 :4x 800m entre 2'50 et 3' R 90s + 8x200 entre 37"et 39" R=temps course
	G2 15 à 16,5 : 4x 800m entre 3' et 3'20 R 100s + 7x200 entre 42"et 44" R=temps course
	G3 12 à 14,5 : 3x 800m entre 3'30 et 4' R 2' + 6x200 entre 50"et 1' R=temps course
Endurance	1h en Z1 avec 20 accélérations de 15" rapides/15" lents
Transition vélo	20' Z3 + 5' Z1