

Programme Cap Mai - Juin 2023 par Matthieu

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	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 01/05 - STAGE	
Cap1	1h00: 10' Z1 + 45' Z2 + 5' Z1
Cap 2	1h15 : 10'Z1 +30' Z2 + 5 x (4' Z3 + 1' Z2) + 10' Z1
Semaine 08/05	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 4x 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 : 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
Semaine 15/05	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 4 x 1600m entre 3'30/3'40 /km
Hippodrome	G1 17 à 18,5 : 4 x 1600m en 3'50/4'/km
Récup 2'	G2 15 à 16,5 : 3 x 1600m entre 4'20 et 4'30 /km
	G3 12 à 14,5 : 3 x 1600m en 5'/km
Cap 2	1h Z2
Cap 3 = transition	45' : 15' Z2 + 15' Z3 + 15' Z1
Semaine 22/05	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 5 x 600m 2'00"/2'10" + 8 x 300m en 52"/55"
Récup séries: 400m trotter	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"
Cap 2	1h15 : 30' Z1 + 45' Z2
Cap 3 = transition	1h Z2
Semaine 29/05	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 1600m entre 3'30/3'45 /km - 2 x 800m entre 3'20/3'35 /km - 4 x 400m entre 3'10/3'25 /km
Récup 1'	G1 17 à 18,5 : 1600m entre 3'55/4'00 /km - 2 x 800m entre 3'45/3'50 /km - 4 x 400m entre 3'35/3'40 /km
Récup série 2'	G2 15 à 16,5 : 1600m entre 4'20/4'30 /km - 2 x 800m entre 4'10/4'15 /km - 4 x 400m entre 4'00/4'05 /km
	G3 12 à 14,5 : 1600m entre 4'55/5'00 /km - 2 x 800m entre 4'40/4'45 /km - 2 x 400m entre 4'30/4'35 /km
Cap 2	30' Z2 + 10' Z3 + 20' Z2
Cap 3 = transition	30' Z2
Semaine 05/06	
Séance de côtes	TE + G1 : 3 x 4 côtes (2 montées de chaque côté), rs = 2'
RDV parking Tumuli	G2 et G3 : 2 x 4 côtes, rs = 2'
	Côte 1= montée vitesse élevée/ demi descente= trotter + demi= survitesse
	Côte 2= demi montée trotter + demi déboulé/ descente= trotter
Cap 2	1h Z2 avec dedans 2x10' Z3
Cap 3 = transition	40' Z2
Semaine 12/06	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 8 x 1000m entre 3'25 et 3'10
Récup : 200m trotter en 2'max	G1 17 à 18,5 : 8 x 1000m entre 3'50 et 3'30
	G2 15 à 16,5 : 7 x 1000m entre 4'15 et 3'50
	G3 12 à 14,5 : 6 x 1000m entre 5'30 et 4'30
Cap 2	45' Z2 + 20'Z3

Cap 3 = transition	15'Z2 + 10' Z3 + 10' Z2
Semaine 19/06	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 2x 8x400m 1'12/1'18 r=100m trot' 45"
rséries= 400m trotter	G1 17 à 18,5 : 2x 7x400m 1'18/1'24 r=100m trot 50"
	G2 15 à 16,5 : 2x 6x400m 1'27/1'37 r=100m trot 50"
	G3 12 à 14,5 : 2x 5x400m 1'40/2' r=100m trot 1'
Cap 2	1h Z2
Cap 3 = transition	15' Z2 + 15' Z3 + 10' Z2
Semaine 26/06	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 4x 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 : 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	1h Z2
Cap 3 = transition	15' Z2 + 15' Z3 + 10' Z2