

Programme Cap Septembre et octobre 2023 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

TElite: 18,5 à 20

G1/TC: 17 à 18,5

G2: 15 à 16,5

G3: 12 à 14,5

**Il est important de s'entraîner dans le groupe
qui correspond à votre Vma**

Semaine 4 septembre

Intervalles	TE 18,5 à 20 : 4x 1000m en 3'25 et 3'35 + 6x 400m en 1'12 et 1'18
récup 1'30-2' pour 1000 et 1' pour 400	G1 17 à 18,5 : 4x 1000m en 3'45 et 4'00 + 5x 400m en 1'18 et 1'24
	G2 15 à 16,5 : 4 x 1000m en 4'10 et 4'30 + 4x 400m en 1'25 et 1'40
ou test VMA	G3 12 à 14,5 : 3x 1000m en 4'45 et 5'40 + 4x 400m en 1'40 et 2'00

Transition 10' Z2 + 20' Z1

Endurance 1h à 1h30' Z1

Semaine 11 septembre

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'-5'30/km

Transition 5' Z3 + 10' Z2 + 15' Z1

Endurance 30' à 50' Z1

Semaine 18 septembre

Intervalles	TE 18,5 à 20 : 2x 5x 800m entre 2'35 et 2'45 Récup 90s
récup 1'30- recup serie 3'	G1 17 à 18,5 : 3x 3x 800m entre 2'50 et 3' Récup 90s
ou	G2 15 à 16,5 : 2x 4x 800m entre 3'10 et 3'25 Récup 100s
TEST VMA	G3 12 à 14,5 : 2x 3x 800m entre 3'35 et 4'10 Récup 2'

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

Endurance 1h à 1h20 en Z1

Semaine 25 septembre

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"
	G3 12 à 14,5 : 2 x 4 x 600m 2'45"/3'15"

Transition 10' Z2 + 10' Z1 +5'Z2 + 54 Z1

Endurance 45' à 1h : 30' Z1 + 30' Z2 + (15' Z1)

Semaine 2 octobre

Intervalles	TE 18,5 à 20 : 2x 8x400m 1'12/1'18 r=100m trot'
	G1 17 à 18,5 : 2x 7x400m 1'18/1'24 r=100m trot
	G2 15 à 16,5 : 2x 6x400m 1'27/1'37 r=100m trot
	G3 12 à 14,5 : 2x 5x400m 1'40/2' r=100m trot

Transition 30' Z1

Endurance 40' à 1h : 15' Z1 + 15 à 30' Z2 + 10 à 15' Z1

Semaine 9 octobre

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= montée déboulé/ descente= trotter
Transition	30' avec accélération en côte
Endurance	1h20: (20' Z1 + 10' Z2 + 10' Z1) x 2
Semaine 16 octobre	
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 2'15"/2'25" + 8 x 300m en 56"/1'
Récup 600m: 200m trotter	G2 15 à 16,5 : 4 x 600m 2'30"/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	10' Z1 + 10' Z2 + 5' Z3 + 5' Z1
Endurance	1h Z1
Semaine 23 octobre	
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')
Transition	10' Z1 + 10' Z2 + 10' Z1
Endurance	1h Z1