

Programme Cap Janvier-Février 2024 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

GE: 18,5 à 20
G1: 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
Priorité aux deux premières séances, la troisième si vous avez le temps.
Attention, pas de cap deux jours de suite.

Semaine 01/01 DEFI du Président!!!!

Intervalles le 1er janvier	TE 18,5 à 20 : 10 x 10 x 200m départ 1'10
rséries= 2min30	G1 17 à 18,5 : 9 x 10 x 200m départ 1'15
	G2 15 à 16,5 : 8 x 10 x 200m départ 1'20
	G3 12 à 14,5 : 7 x 10 x 200m départ 1'30

Endurance 1 40' à 1h Z1 (20' à 30' en Z2)

Endurance 2 45' à 1h15' (3 à 4 x 5' en Z3 avec 2' de récup)

Semaine 8/01

Intervalles	TE 18,5 à 20 : 3 x 10 diagonales en déboulé + 2 X 5 côtes en déboulé
	G1 17 à 18,5 : 3 x 10 diagonales en déboulé + 2 X 5 côtes en déboulé
	G2 15 à 16,5 : 3 x 8 diagonales en déboulé + 2 X 4 côtes en déboulé
	G3 12 à 14,5 : 3 x 8 diagonales en déboulé + 2 X 4 côtes en déboulé

Endurance 1 35' avec 8 x 30" (rapide) /30" (lent)

Endurance 2 1h: 4x (10' Z1 + 5' Z2)

Semaine 15/01

Intervalles	TE 18,5 à 20 : 3 x 6 x 300m en 52"/55"
Récup : 100m trotter	G1 17 à 18,5 : 3 x 6 x 300m en 56"/1'
	G2 15 à 16,5 : 3 x 5 x 300m en 1'02"/1'08"
50"-1'	G3 12 à 14,5 : 3 x 5 x 300m en 1'10"/1'20"

Endurance 1 45' à 1h15' en Z1 (15' Z1 - 20' à 40' Z2 avec 2' Z3 par 5' - 10' à 20' Z1)

Endurance 2 1h (30' Z1 - 30' Z2) ou RELAIS GIVRES

Semaine 22/01

Intervalles	TE 18,5 à 20 : 2x 8x400m 1'12/1'18 r=100m trot = 1'
entre séries 3'	G1 17 à 18,5 : 2x 7x400m 1'18/1'24 r=100m trot = 1'10
	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' à 1h15' en Z1

Endurance 2 1h15' (30' Z1 - 20' Z2 - 10' Z3 - 15' Z1)

Semaine 29/01

Intervalles	TE 18,5 à 20 : échauffement + 3x 8' 3'35-3'45 recup:2'
Voie verte	G1 17 à 18,5 : échauffement + 3x 8' 3'55-4'10 recup:2'
Echauffement et retour au calme	G2 15 à 16,5 : échauffement + 3x 8' 4'20-4'40 recup:2'
ensemble	G3 15 à 16,5 : échauffement + 3x 8' 5'-6' recup:2'

Endurance 1 15' Z1 + 30' à 1h Z2

Endurance 2 45' à 1h15 Z1 (côtes en Z3)

Semaine 5/02

Intervalles	TE 18,5 à 20 : 5x 800m entre 2'35 et 2'50 R 90s + 8x200 entre 34"et 36" R=temps course
Récup Séries: 3'	G1 17 à 18,5 : 4x 800m entre 2'55 et 3'05 R 90s + 8x200 entre 37"et 39" R=temps course
	G2 15 à 16,5 : 4x 800m entre 3'10 et 3'25 R 100s + 7x200 entre 42"et 44" R=temps course
	G3 12 à 14,5 : 3x 800m entre 3'40 et 4'10 R 2' + 6x200 entre 50"et 1' R=temps course

Endurance 1	1h Z1 - refaire même chose (même distance et même fréquence cardiaque) dans 3 sem et comparer
Endurance 2	1h - 30' Z1 + 30' Z2
Semaine 12/02	
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"
Transition	30' Z1
Endurance 2	1h15 - 45' Z1 + 30' Z2
Semaine 19/02	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 2x 5x 800m entre 2'35 et 2'50 Récup 90s
Récup Séries: 3'	G1 17 à 18,5 : 3x 3x 800m entre 2'55 et 3'05 Récup 90s
	G2 15 à 16,5 : 2x 4x 800m entre 3'10 et 3'25 Récup 100s
	G3 12 à 14,5 : 2x 3x 800m entre 3'40 et 4'10 Récup 2'
Endurance 1	1h - 15' Z1 + 45' Z2
Endurance 2	1h30 - 1h Z1 + 30' Z2
Semaine 26/02	
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
100m trott 1'	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
Endurance 1	1h Z1 - refaire même chose (même distance et même fréquence cardiaque) qu'il y a 3 sem et comparer
Endurance 2	1h15 - 45' Z1 + 30' Z2