

Programme Cap Mars-Avril 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
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 4/03	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 7 x 1000m entre 3'30 et 3'15
Récup : 200m trotter en 2' max	G1 17 à 18,5 : 7 x 1000m entre 4' et 3'45
	G2 15 à 16,5 : 6 x 1000m entre 4'35 et 4'10
	G3 12 à 14,5 : 5 x 1000m entre 6' et 4'50
Endurance 1	1h Z1 - refaire même chose (même distance et même fréquence cardiaque) que la semaine du 5/02 et comparer
Transition	20' Z1 + 20' Z2
Semaine 11/03	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 200m (VMA+1) - 400m (VMA) - 600m (VMA-1) - 800m (-1) - 1000m (-2) - 1200m (-2) - 1200m (-2) - 1000m (-2) - 800m (-1) - 600m (-1) - 400m (VMA) - 200m (+1)
Récup : 30" par 200m	G1 17 à 18,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1200m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m
Récup max 2'	G2 15 à 16,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1200m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m
	G3 12 à 14,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m
Transition vélo	20' à 40' Z1
Endurance	1h à 1h30 Z1
Semaine 18/03	
Intervalles	Test 5000m - 3 tours Hippodrome
rdv 18h30 sur place	
départ 18h45	
Cap 2 = transition	Duathlon RCBT
Endurance	20' Z1 + 40' Z2 + 10' Z1
Semaine 25/03	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 3 x 1000m entre 3'30 et 3'45, 3 x 1000m entre 3'25 et 3'40, 2 x 1000m entre 3'20 et 3'35"
Démarrer à 80% de la Vma et accélérer petit à petit	G1 17 à 18,5 : 3 x 1000m entre 4' et 4'20, 2 x 1000m entre 3'55 et 4'15, 2 x 1000m entre 3'50 et 4'10
	G2 15 à 16,5 : 2 x 1000m entre 4'35 et 5'00, 2 x 1000m entre 4'30 et 4'55, 2 x 1000m entre 4'25 et 4'50
	G3 12 à 14,5 : 2 x 1000m entre 5'20 et 6'20, 2 x 1000m entre 5'15 et 6'15, 2 x 1000m entre 5'10 et 6'10
R : 200m trotter (1'30"-2')	
Endurance 1	30' Z1
Transition	45': 15' Z2 + 15' Z3 + 15' Z2
Semaine 01/04	
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
Transition vélo	1h: 20' Z1 + 40' Z2
Endurance	1h30: 30' Z1 + 1h Z2 avec 6 x (3' Z3/1' Z1)
Semaine 8/04	
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 15/04	
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 accélération de 30" rapides/30" lents
Transition vélo	10' Z3 + 10' Z2 + 5' Z1
Semaine 22/04	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 2x 4 x 1000m entre 3'25 et 3'10
Récup : 200m trotter en 2'max	G1 17 à 18,5 : 2x 4 x 1000m entre 3'50 et 3'30
Recup série 3'	G2 15 à 16,5 : 4x + 3 x 1000m entre 4'15 et 3'50
	G3 12 à 14,5 : 2x 3 x 1000m entre 5'30 et 4'30
Endurance	1h en Z1 avec 20 accélération de 15" rapides/15" lents
Transition vélo	20' Z3 + 5' Z1
Semaine 29/04	
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 trot 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	1h en Z1 avec 20 accélération de 15" rapides/15" lents
Transition vélo	20' Z3 + 5' Z1