

**Programme Cap Mai - Juin 2024 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
<b>TE: 18,5 à 20</b>	<b>Il est important de s'entraîner dans le groupe qui correspond à votre Vma</b>
<b>TC/G1: 17 à 18,5</b>	
<b>G2: 15 à 16,5</b>	
<b>G3: 12 à 14,5</b>	
<b>Semaine 06/05</b>	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 4x (900m VMA-2(entre 22" et 20"/100m) + 600m VMA-1 (entre 21" et 19"/100m)+ 300m VMA(entre 20" et 18"/100m))
Récup séries: 2'	G1 17 à 18,5 : 4x (900m VMA-2 (entre 24" et 22"/100m)+ 600m VMA-1(entre 23" et 21"/100m) + 300m VMA(entre 22" et 20"/100m))
Récup 900m: 100m marcher	G2 15 à 16,5 : 3x (900m VMA-2 (entre 28" et 26"/100m)+ 600m VMA-1(entre 26" et 24"/100m) + 300m VMA(entre 24" et 23"/100m))
Récup 600m: 200m trotter	G3 12 à 14,5 : 3x (900m VMA-2 (entre 36" et 30"/100m)+ 600m VMA-1(entre 33" et 28"/100m) + 300m VMA(entre 31" et 27"/100m))
Cap 2 = transition	45': 15' Z2 + 15' Z3 + 15' Z2
Cap 3	1h30 : 20'Z1 + 55' Z2 + 15' Z3
<b>Semaine 13/05</b>	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 4 x 1600m entre 3'30/3'40 /km
<b>Hippodrome</b>	G1 17 à 18,5 : 4 x 1600m en 3'50/4'05/km
Récup 2'	G2 15 à 16,5 : 3 x 1600m entre 4'20 et 4'45 /km G3 12 à 14,5 : 3 x 1600m en 5' à 6'20/km
Cap 2	1h Z2
Cap 3 = transition	45' : 15' Z2 + 15' Z3 + 15' Z1
<b>Semaine 20/05</b>	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 5 x 600m 2'00"/2'06" + 8 x 300m en 51"/57"
Récup séries: 400m trotter	G1 17 à 18,5 : 5 x 600m 2'12"/2'18" + 8 x 300m en 57"/1'
Récup 600m: 200m trotter	G2 15 à 16,5 : 4 x 600m 2'24"/2'39" + 8 x 300m en 1'03"/1'09"
Récup 300m : 100m trotter	G3 12 à 14,5 : 4 x 600m 2'45"/3'15" + 6 x 300m en 1'12"/1'24"
Cap 2	1h15 : 30' Z1 + 45' Z2
Cap 3 = transition	30' Z2
<b>Semaine 27/05 - Calculer temps au 200m (Ex: 4'/km = 24"/100m, 3'50'/km = 23"/100m et 3'40'/km = 22"/100m)</b>	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 1600m entre 3'30/3'45 /km (21/22"/100) - 2 x 800m entre 3'20/3'35 /km (20/21"/100)- 4 x 400m entre 3'10/3'25 /km (19-20"/100)
Récup 1'	G1 17 à 18,5 : 1600m entre 3'55/4'00 /km (23-24"/100)- 2 x 800m entre 3'45/3'50 /km (22/23"/100)- 4 x 400m entre 3'35/3'40 /km (21-22"/100)
Récup série 2'	G2 15 à 16,5 : 1600m entre 4'30/4'40 /km (27/28"/100)- 2 x 800m entre 4'20/4'25 /km (26/27"/100)- 4 x 400m entre 4'10/4'20 /km (25/26"/100) G3 12 à 14,5 : 1600m entre 5'10/6'00 /km (31/26"/100) - 2 x 800m entre 4'55/5'45 /km (29/34"/100)- 2 x 400m entre 4'45/5'30 /km (28/33"/100)
Cap 2	30' Z1 + 10' Z3 + 20' Z1
Cap 3 = transition	20' Z2 + 5' Z3 + 10' Z1
<b>Semaine 03/06</b>	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 2x 4 x 1000m entre 3'30 et 3'20
Récup : 200m - 2' GE - 2'30 G3	G1 17 à 18,5 : 2x 4 x 1000m entre 3'55 et 3'40 G2 15 à 16,5 : 4x puis 3 x 1000m entre 4'30 et 4'05 G3 12 à 14,5 : 2x 3 x 1000m entre 5'55 et 4'55
Cap 2	1h Z2 avec dedans 2x10' Z3
Cap 3 = transition	40' Z2
<b>Semaine 10/06</b>	
Séance de côtes	TE + G1 : 3 x 4 côtes (2 montées de chaque côté), rs = 2'
<b>RDV parking Tumuli</b>	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	10' Z1 +25' Z2 + 5'Z3 +10' Z1
Cap 3 = transition	15'Z2 + 10' Z3 + 10' Z2
<b>Semaine 17/06</b>	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 4x (900m VMA-2(entre 22" et 20"/100m) + 600m VMA-1 (entre 21" et 19"/100m)+ 300m VMA(entre 20" et 18"/100m))
Récup séries: 2'	G1 17 à 18,5 : 4x (900m VMA-2 (entre 24" et 22"/100m)+ 600m VMA-1(entre 23" et 21"/100m) + 300m VMA(entre 22" et 20"/100m))
Récup 900m: 100m marcher	G2 15 à 16,5 : 3x (900m VMA-2 (entre 28" et 26"/100m)+ 600m VMA-1(entre 26" et 24"/100m) + 300m VMA(entre 24" et 23"/100m))
Récup 600m: 200m trotter	G3 12 à 14,5 : 3x (900m VMA-2 (entre 36" et 30"/100m)+ 600m VMA-1(entre 33" et 28"/100m) + 300m VMA(entre 31" et 27"/100m))
Cap 2	1h dont 45' Z2
Cap 3 = transition	15' Z2 + 15' Z3 + 10' Z2
<b>Semaine 24/06</b>	
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 5' et 6' + 4x 400m en 1'40 et 2'00
Cap 2	1h dont 45' Z2
Cap 3 = transition	15' Z2 + 15' Z3 + 10' Z2

EXT