

Programme Cap Septembre et octobre 2024 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 2 septembre

| | |
|---------------------|---|
| Intervalles | TE 18,5 à 20 : 3x 5x400m 1'12/1'18 r=100m trot' |
| | G1 17 à 18,5 : 3x 5x400m 1'18/1'24 r=100m trot |
| Récup série 2'30-3' | G2 15 à 16,5 : 3x 4x400m 1'27/1'37 r=100m trot |
| | G3 12 à 14,5 : 3x 4x400m 1'40/2' r=100m trot |
| Transition | 10' Z2 + 20' Z1 |
| Endurance | 1h à 1h30' Z1 |

Semaine 9 septembre

| | |
|------------------------------------|---|
| Intervalles | TE 18,5 à 20 : éducatifs + 3x 8' 3'35-3'45 recup:2' |
| Hippodrome | G1 17 à 18,5 : éducatifs + 3x 8' 3'55-4'10 recup:2' |
| Récup 2' | G2 15 à 16,5 : éducatifs + 3x 8' 4'20-4'40 recup:2' |
| Echauffement depuis stade ou perso | G3 15 à 16,5 : éducatifs + 3x 8' 5'-6' recup:2' |
| Transition | 5' Z3 + 10' Z2 + 15' Z1 |
| Endurance | 30' à 50' Z1 |

Semaine 16 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 entre 3' | 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 4'15 et 4'30 + 4x 400m en 1'25 et 1'40 |
| ou test VMA | G3 12 à 14,5 : 3x 1000m en 4'55 et 6'00 + 4x 400m en 1'40 et 2'00 |
| Transition | 10' Z1 + 10' Z2 + 10' Z1 |
| Endurance | 1h à 1h20 en Z1 |

Semaine 23 septembre

| | |
|----------------------------|---|
| Intervalles | TE 18,5 à 20 : 2 x 5 x 600m 1'54"/2'06" |
| Récup : 200m trotter 1'30" | G1 17 à 18,5 : 2 x 5 x 600m 2'12"/2'18" |
| Récup séries 3' | G2 15 à 16,5 : 2 x 4 x 600m 2'24"/2'42" |
| ou TEST VMA | G3 12 à 14,5 : 2 x 4 x 600m 2'48"/3'12" |
| Transition | 10' Z2 + 10' Z1 +5'Z2 + 54 Z1 |
| Endurance | 45' à 1h : 30' Z1 + 30' Z2 + (15' Z1) |

Semaine 30 septembre

| | |
|----------------------------|---|
| Intervalles | TE 18,5 à 20 : 3x 3x 800m entre 2'36 et 2'48 Récup 90s |
| récup 1'30- recup serie 3' | G1 17 à 18,5 : 3x 3x 800m entre 2'52 et 3' Récup 90s |
| | G2 15 à 16,5 : 2x 4x 800m entre 3'12 et 3'30 Récup 100s |
| ou TEST VMA | G3 12 à 14,5 : 2x 3x 800m entre 3'40 et 4'20 Récup 2' |
| Transition | 30' Z1 |
| Endurance | 40' à 1h : 15' Z1 + 15 à 30' Z2 + 10 à 15' Z1 |

Semaine 7 octobre

| | |
|-------------|--|
| 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' 4'20-4'45 recup:2' |
| ensemble | G3 12 à 14,5 : échauffement + 3x 8' 5'-6' recup:2' |
| Transition | 30' avec accélération en côte |
| Endurance | 1h20: (20' Z1 + 10' Z2 + 10' Z1) x 2 |
| Semaine 14 octobre | |
| Intervalles | TE 18,5 à 20 : 2x 8 x 300m en 51''/54" r=100m trot' |
| Récup séries: 400m trotter | G1 17 à 18,5 : 2x 8 x 300m en 57''/1' r=100m trot' |
| | G2 15 à 16,5 : 2x 7 x 300m en 1'03''/1'09" r=100m trot' |
| | G3 12 à 14,5 : 2x 6 x 300m en 1'12''/1'27" r=100m trot' |
| Transition | 10' Z1 + 10' Z2 + 5' Z3 + 5' Z1 |
| Endurance | 1h Z1 |
| Semaine 21 octobre | |
| Intervalles | TE 18,5 à 20 : 3x 5x400m 1'12/1'18 r=100m trot' |
| | G1 17 à 18,5 : 3x 5x400m 1'20/1'26 r=100m trot |
| Récup série 2'30-3' | G2 15 à 16,5 : 3x 4x400m 1'28/1'36 r=100m trot |
| | G3 12 à 14,5 : 3x 4x400m 1'40/2' r=100m trot |
| Transition | 10' Z1 + 10' Z2 + 10' Z1 |
| Endurance | 1h Z1 |
| Semaine 28 octobre | |
| Intervalles | TE 18,5 à 20 : 3 x 8 x 200m, r= temps de course (34''/36'') |
| entre séries 3' | G1 17 à 18,5 : 3 x 7 x 200m, r= temps de course (37''/39'') |
| | G2 15 à 16,5 : 3 x 6 x 200m, r= temps de course (42''/44'') |
| | G3 12 à 14,5 : 3 x 6 x 200m (50''/1'), r= 45" |
| Transition | 10' Z1 + 10' Z2 + 10' Z1 |
| Endurance | 1h Z1 |