Programme Cap Novembre et Décembre 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
TE: 18,5 à 20	**Il est important de s'entraîner dans le groupe qui correspond à votre Vma**
TC/G1: 17 à 18,5	
G2: 15 à 16,5	
G3: 12 à 14,5	
Semaine 30/10	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 3x 10x 30" / 30" + 3' z1 entre séries
Départ tous les 200m	G1 17 à 18,5 : 3x 10x 30" / 30" + 3' z1 entre séries
VMA +2	G2 15 à 16,5 : 3x 9x 30" / 30" + 3' z1 entre séries
	G3 12 à 14,5 : 3x 8x 30" / 30" + 3' z1 entre séries
Endurance 1	1h15' en Z1
Endurance 2	20' Z1 + 12x 1' vite / 1' lent + 10' Z1
Semaine 04/11	OUT
Extérieur	Sortie en forêt avec lampe frontale
	Itinéraire à suivre selon les groupes
Endurance 1	20' Z1 + 15' Z2 + 10' Z1
Endurance 2	30' Z1 + 5 déboulés
Semaine 11/11	OUT
COURSE 12/11	Hippo-Run
Endurance 1	45' à 1h15' en Z1
Endurance 2	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1
Semaine 18/11	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 3 x 8 x 200m, r= 30" (34"/36")
entre séries 3'	G1 17 à 18,5 : 3 x 7 x 200m, r= 35" (37"/39")
	G2 15 à 16,5 : 3 x 7 x 200m, r= 40" (42"/44")
	G3 12 à 14,5 : 3 x 6 x 200m, r= 45" (50"/1')
Endurance 1	45' en Z1 + 5 déboulés
COURSE 23/11	Run&Bike RCBT
Semaine 25/11	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 3x 5x400m 1'12/1'18 r=100m trot = 1'
	G1 17 à 18,5 : 3x 5x400m 1'18/1'24 r=100m trot = 1'10
récup séries = 2-3'	G2 15 à 16,5 : 3x 4x400m 1'27/1'37 r=100m trot = 1'20
	G3 12 à 14,5 : 3x 4x400m 1'40/2'10 r=100m trot = 1'30
Endurance 1	45' en Z1 + 5 déboulés
Endurance 2	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1
Semaine 02/12	OUT
	Sortie en forêt avec lampe frontale
Extérieur	Itinéraire à suivre selon les groupes
Endurance 1	1h00" en Z1
Endurance 2	1h Z1 avec 20' Z2
Semaine 09/12	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 200m (VMA+1) - 400m (VMA) - 600m (VMA-1) - 800m (-1) - 1000m (-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 - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m
1ère partie de la pyramide cool	G3 12 à 14,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m
Endurance 1	45' en Z1
Endurance 2	(10' Z1 + 5' Z2) x3 + 5' Z1
Semaine 16/12	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 8x400m 1'12/1'18 r=100m trot' + 10 x 200m, r= 30" (34"/36")
	G1 17 à 18,5 : 7x400m 1'18/1'24 r=100m trot + 9x 200m, r= 30" (37"/39")
récup séries = 2-3'	G2 15 à 16,5 : 6x400m 1'27/1'37 r=100m trot + 8x 200m, r= 30" (42"/44")
	G3 12 à 14,5 : 5x400m 1'40/2' r=100m trot + 7x 200m, r= 30" (50"/1')
Endurance 1	1h15' en Z1
Semaine 23/12	Défi NOEL
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 12 x 1000m entre 3'30 et 3'45
Récup : 1'40" - 2' (TE & G1)	G1 17 à 18,5 : 10 x 1000m entre 3'50 et 4'10
Récup : 2' - 2'30" (G2 & G3)	G2 15 à 16,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40
85% VMA	G3 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'50 et 5'50
Endurance 1	1h15' en Z1
Semaine 30/12 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)