

**Programme Cap Janvier-Février 2025 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	
<b>GE: 18,5 à 20</b>	<b>Il est important de s'entraîner dans le groupe qui correspond à votre Vma</b>	
<b>G1: 17 à 18,5</b>	<b>Priorité aux deux premières séances, la troisième si vous avez le temps.</b>	
<b>G2: 15 à 16,5</b>	<b>Attention, pas de cap deux jours de suite.</b>	
<b>G3: 12 à 14,5</b>		
<b>Semaine 6/01</b>		
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 57"/1'	
	G2 15 à 16,5 : 3 x 5 x 300m en 1'03"/1'09"	
50"-1'	G3 12 à 14,5 : 3 x 5 x 300m en 1'12"/1'24"	
Endurance 1	35' avec 8 x 30" (rapide) /30" (lent)	
Endurance 2	1h: 4x (10' Z1 + 5' Z2)	
<b>Semaine 13/01 OUT</b>		
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 3 x 8 diagonales en déboulé + 2 X 6 côtes en déboulé	
	G1 17 à 18,5 : 3 x 8 diagonales en déboulé + 2 X 6 côtes en déboulé	
	G2 15 à 16,5 : 3 x 6 diagonales en déboulé + 2 X 5 côtes en déboulé	
	G3 12 à 14,5 : 3 x 6 diagonales en déboulé + 2 X 5 côtes en déboulé	
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	
<b>Semaine 20/01</b>		
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)	
<b>Semaine 27/01</b>		
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 2'12"/2'18" + 8 x 300m en 57"/1'	
Récup 600m: 200m trotter	G2 15 à 16,5 : 4 x 600m 2'25"/2'40" + 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"	
Endurance 1	15' Z1 + 30' à 1h Z2	
Endurance 2	45' à 1h15 Z1 (côtes en Z3)	
<b>Semaine 3/02</b>		
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 5x 800m entre 2'35 et 2'50 R 90s + 8x200 entre 34"et 36" R=temps course	TE 18,5 à 20 : 5x 2000 entre 3'30 et 3'40/km
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	G1 17 à 18,5 : 5x 2000 entre 3'50 et 4'10/km
	G2 15 à 16,5 : 4x 800m entre 3'10 et 3'25 R 100s + 7x200 entre 42"et 44" R=temps course	G2 15 à 16,5 : 4x 2000 entre 4'25 et 4'40/km
	G3 12 à 14,5 : 3x 800m entre 3'40 et 4'10 R 2' + 6x200 entre 50"et 1' R=temps course	G3 12 à 14,5 : 4x 2000 entre 4'50 et 5'50/km
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	
<b>Semaine 10/02</b>		
Intervalles	TE 18,5 à 20 : échauffement + 4x 7' 3'35-3'45 recup:2'	
<b>Voie verte</b>	G1 17 à 18,5 : échauffement + 4x 7' 3'55-4'10 recup:2'	
Echauffement et retour au calme ensemble	G2 15 à 16,5 : échauffement + 4x 6' 4'20-4'45 recup:2'	
	G3 12 à 14,5 : échauffement + 4x 6' 5'-6' recup:2'	
Transition	30' Z1	
Endurance 2	1h15 - 45' Z1 + 30' Z2	
<b>Semaine 17/02</b>		
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	
<b>Semaine 24/02</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	
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	