

Programme Cap Mars-Avril 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>TE: 18,5 à 20</b>	<b>Il est important de s'entraîner dans le groupe</b>
<b>G1: 17 à 18,5</b>	<b>qui correspond à votre Vma</b>
<b>G2: 15 à 16,5</b>	<b>et de respecter les chronos qui correspondent à votre VMA</b>
<b>G3: 12 à 14,5</b>	<b>si VMA = 15, vous êtes dans le groupe 2 mais il faut prendre le chrono le moins rapide!</b>
<b>Semaine 3/03</b>	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 7 x 1000m entre 3'30 et 3'15 - recup 1'30 pour 200m
Récup : 200m trotliner	G1 17 à 18,5 : 7 x 1000m entre 4' et 3'45 - recup 1'40 pour 200m
	G2 15 à 16,5 : 6 x 1000m entre 4'35 et 4'10 - recup 1'50 pour 200m
	G3 12 à 14,5 : 5 x 1000m entre 6' et 4'50 - recup 2' pour 200m
Endurance 1	1h Z1
Transition	20' Z1 + 20' Z2
<b>Semaine 10/03</b>	
OUT - Hippodrome	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 4 x 1600m entre 3'30/3'40 /km
	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
Transition vélo	Duathlon RCBT
Endurance	1h à 1h30 Z1
<b>Semaine 17/03</b>	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 4 x 2000m à du 3'30"/ 3'40" au 1000 - 21"/22" par 100m
	G1 17 à 18,5 : 4 x 2000m 3'50"/4'05 au km - 23"/24,5" par 100m
Récup : 2' marcher	G2 15 à 16,5 : 3 x 2000m 4'20"/ 4'35" - 26"/ 27,5" par 100m
	G3 12 à 14,5 : 3 x 2000m 5'00" / 6'10 - 30" / 37" par 100m
Cap 2 = transition	20' à 40' Z1
Endurance	20' Z1 + 40' Z2 + 10'Z1
<b>Semaine 24/03</b>	
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 trotliner (1'30"-2')	
Endurance 1	30' Z1
Transition	45': 15' Z2 + 15' Z3 + 15' Z2
<b>Semaine 31/03</b>	
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 2x 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 2' pour 1600m	G1 17 à 18,5 : 2x 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)
1'30 pour 800m - 1' pour 400m	G2 15 à 16,5 : 2x 1600m entre 4'30/4'40 /km (27/28"/100)- 2 x 800m entre 4'20/4'25 /km (26/27"/100)- 3 x 400m entre 4'10/4'20 /km (25/26"/100)
Récup séries 3'	G3 12 à 14,5 : 2x 1600m entre 5'10/6'00 /km (31/36"/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)
Transition vélo	1h: 20' Z1 + 40' Z2
Endurance	1h30: 30' Z1 + 1h Z2 avec 6 x (3' Z3/1' Z1)
<b>Semaine 7/04</b>	
OUT	
Sortie extérieure	
entre 45' et 1h z1 + 5 déboulés	
Transition vélo	20' à 40' Z1
Endurance	1h à 1h30 Z1 avec 3x 5' en Z2 R 2'
<b>Semaine 14/04</b>	
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'
Endurance	45' à 1h15 en Z1 avec 10 à 20 accélérations de 30" rapides/30" lents
Transition vélo	10' Z3 + 10' Z2 + 5' Z1
<b>Semaine 21/04</b>	
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
Endurance	1h en Z1 avec 20 accélérations de 15" rapides/15" lents
Transition vélo	20' Z3 + 5' Z1
<b>Semaine 28/04</b>	
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
Endurance	1h en Z1 avec 20 accélérations de 15" rapides/15" lents

Transition vélo	20' Z3 + 5' Z1