

Programme Cap Septembre et octobre 2025 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 1 septembre

Intervalles	TE 18,5 à 20 : 3x 5x400m 1'12/1'18 r=100m trot' (18-19"/100m)
	G1 17 à 18,5 : 3x 5x400m 1'18/1'24 r=100m trot (20-21"/100m)
Récup série 2'30-3'	G2 15 à 16,5 : 3x 4x400m 1'27/1'37 r=100m trot (22-24"/100m)
	G3 12 à 14,5 : 3x 4x400m 1'40/2' r=100m trot (25-30"/100m)
Transition	10' Z2 + 20' Z1
Endurance	1h : 20'Z1- 20' Z2 - 20'Z1

Semaine 8 septembre

Intervalles	TE 18,5 à 20 : 4x 1000m en 3'25 et 3'35 (20,5-21,5"/100m) + 6x 400m en 1'12 et 1'18
récup 1'30-2' pour 1000 et 1' p	G1 17 à 18,5 : 4x 1000m en 3'45 et 4'00 (22,5-24"/100m) + 5x 400m en 1'18 et 1'24
entre 3'	G2 15 à 16,5 : 4 x 1000m en 4'15 et 4'30 (25-27"/100m) + 4x 400m en 1'25 et 1'40
ou test VMA	G3 12 à 14,5 : 3x 1000m en 4'55 et 6'00 (29-36" /100m) + 4x 400m en 1'40 et 2'00
Transition	5' Z3 + 10' Z2 + 15' Z1
Endurance	30' à 50' Z1 (avec 10'Z2)

Semaine 15 septembre

Intervalles	TE 18,5 à 20 : 3x 3x 800m entre 2'36 et 2'48 (19,5-21"/100m) Récup 90s
récup 1'30- recup serie 3'	G1 17 à 18,5 : 3x 3x 800m entre 2'56 et 3'04 (22-23"/100m) Récup 90s
	G2 15 à 16,5 : 2x 4x 800m entre 3'12 et 3'36 (24-27"/100m) Récup 100s
ou TEST VMA	G3 12 à 14,5 : 2x 3x 800m entre 3'52 et 4'20 (29-32"/100m) Récup 2'

Transition	10' Z1 + 10' Z2 + 10' Z1		
Endurance	1h à 1h20 en Z1: 30'Z1 + 20'Z2 + reste Z1		
Semaine 22 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	G3 15 à 16,5 : éducatifs + 3x 8' 5'-6' recup:2'		
Transition	10' Z2 + 10' Z1 +5'Z2 + 54 Z1		
Endurance	45' à 1h : 30' Z1 + 30' Z2 + (15' Z1)		
Semaine 29 septembre			
Intervalles	VMA 20: 2 x 5 x 600 1'54 (19"/100)	Séance 2	Transition
Récup : 200m trotter 1'30"	VMA 19: 2x 5 x 600 2' (20"/100)	30' Z1	
Récup séries 3'	VMA 18: 2 x 5 x 600 2'06 (21"/100)		
ou TEST VMA	VMA 17: 2 x 5 x 600 2'12 (22"/100)		
	VMA 16: 2x 4 x 600 en 2'24 (24"/100)		
	VMA 15: 2x 4 x 600 en 2'40 (26,5-27/100)	Séance 3	Endurance
	VMA 14: 2x 4 x 600 en 2'48 (28/100)	40' à 1h : 15' Z1 + 15 à 30' Z2 + 10 à 15' Z1	
	VMA 13: 2 x 4 x 600 en 3' (30"/100)		
	VMA 12: 2 x 4 x 600 en 3'12 (32"/100)		
	VMA 11: 2 x 4 x 600 en 3'24 (34"/100)		
Semaine 6 octobre			
Intervalles	VMA 20: 2 x 8 x 300m en 51" (17"/100)	Séance 2	Transition
Récup séries: 3'	VMA 19: 2 x 8 x 300m en 54" (18"/100)	30' avec accélération en côte	
Récup = 100m	VMA 18: 2 x 8 x 300m en 57" (19"/100)		
50m marcher - 50m trotter	VMA 17: 2 x 7 x 300m en 1' - 1'03 (20"-21"/100)		
	VMA 16: 2 x 7 x 300m en 1'06" (22"/100)		
	VMA 15: 2 x 7 x 300m en 1'09 (23"/100)	Séance 3	Endurance
	VMA 14: 2 x 6 x 300m en 1'12" (24"/100)	1h20: (20' Z1 + 10' Z2 + 10' Z1) x 2	
	VMA 13: 2 x 6 x 300m en 1'18" (26"/100)		

	VMA 12: 2 x 6 x 300m en 1'27" (29"/100)			
	VMA 11: 2 x 6 x 300m en 1'36 (32"/100)			
Semaine 13 octobre				
Intervalles	VMA 20: 3 x 8 x 200m en 34"		Séance 2	Transition
entre séries 3'	VMA 19: 3 x 8 x 200m en 36"		10' Z1 + 10' Z2 + 5' Z3 + 5' Z1	
Récup = temps de course	VMA 18: 3 x 7 x 200m en 38"			
sur place	VMA 17: 3 x 7 x 200m en 40"			
	VMA 16: 3 x 7 x 200m en 42"			
	VMA 15: 3 x 6 x 200m en 44"		Séance 3	Endurance
	VMA 14: 3 x 6 x 200m en 50"		1h Z1 + 5 déboulés	
	VMA 13: 3 x 6 x 200m en 54"			
	VMA 12: 3 x 6 x 200m en 60"			
	VMA 11: 3 x 5 x 200m en 66"			
Semaine 20 octobre				
Intervalles	RUN & BIKE		Séance 2	Transition
Hippodrome	Rdv Hippodrome 18h30		10' Z1 + 10' Z2 + 10' Z1	
			Séance 3	Endurance
			1h : 20'Z1- 20' Z2 - 20'Z1	
Semaine 27 octobre				
Intervalles	VMA 20: 3 x 5 x 400m en 1'12 (18"/100)		Séance 2	Transition
	VMA 19: 3 x 5 x 400m en 1'16 (19"/100)		10' Z1 + 10' Z2 + 10' Z1	
Récup série 2'30-3'	VMA 18: 3 x 5 x 400m en 1'20 (20"/100)			
Récup = 100m	VMA 17: 3 x 5 x 400m en 1'24 (21"/100)			
50m marcher - 50m trotter	VMA 16: 3 x 4 x 400m en 1'28 (22"/100)		Séance 3	Endurance
	VMA 15: 3 x 4 x 400m en 1'32 - 1'36 (23"-24"/100)		1h : 20'Z1- 20' Z2 - 20'Z1	
	VMA 14: 3 x 4 x 400m en 1'40 (25"/100)			
	VMA 13: 3 x 4 x 400m en 1'48 (27"/100)			
	VMA 12: 3 x 4 x 400m en 2' (30"/100)			
	VMA 11: 2 x 5 x 400m en 2'12 (36"/100)			