

Programme Cap Novembre et Décembre 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			
Il est important de s'entraîner dans le groupe qui correspond à votre Vma			
Semaine 03/11			
mardi 4/11	Blippo-Run	Séance 2	Endurance 1
	Infos via mail		20' Z1 + 15' Z2 + 10' Z1
		Séance 3	Endurance 2
			30' Z1 + 5 déboulés
Semaine 10/11			
Mardi férié 11/11	Course de l'heure	Séance 2	Endurance 1
	Infos via mail		45' à 1h15' en Z1
		Séance 3	Endurance 2
			20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1
Semaine 17/11			
Intervalles	VMA 20: 3 x 8 x 200m en 34"	Séance 2	Endurance
entre séries 3'	VMA 19: 3 x 8 x 200m en 36"		45' en Z1 + 5 déboulés
Récup = temps de course	VMA 18: 3 x 7 x 200m en 38"		
sur place	VMA 17: 3 x 7 x 200m en 40"	Séance 3	
	VMA 16: 3 x 7 x 200m en 42"		COURSE 23/11 Run&Bike RCBT
	VMA 15: 3 x 6 x 200m en 44"		
	VMA 14: 3 x 6 x 200m en 50"		
	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 64"		
Semaine 24/11			
Extérieur	OUT	Séance 2	Endurance 1
	Sortie en forêt avec lampe frontale		45' en Z1 + 5 déboulés
	Itinéraire à suivre selon les groupes		
		Séance 3	Endurance 2
			20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1
Semaine 01/12			
Intervalles	VMA 20: 2 x 8 x 400m en 1'12 (18"/100)	Séance 2	Endurance 1
	VMA 19: 2 x 8 x 400m en 1'16 (19"/100)		1h00" en Z1
Récup série 2'30-3'	VMA 18: 2 x 8 x 400m en 1'20 (20"/100)		
Récup = 100m	VMA 17: 2 x 8 x 400m en 1'24 (21"/100)	Séance 3	Endurance 2
50m marcher - 50m trotter	VMA 16: 2 x 7 x 400m en 1'28 (22"/100)		1h Z1 avec 20' Z2
	VMA 15: 2 x 7 x 400m en 1'32 - 1'36 (23"-24"/100)		
	VMA 14: 2 x 6 x 400m en 1'40 (25"/100)		
	VMA 13: 2 x 6 x 400m en 1'48 (27"/100)		
	VMA 12: 2 x 6 x 400m en 2' (30"/100)		
	VMA 11: 2 x 5 x 400m en 2'08 (34"/100)		
Semaine 08/12			
Intervalles - Pyramide	VMA 20: 200m (17"/100) - 400m (18"/100) - 600m (19"/100) - 800m (19"/100) - 1000m (20"/100) - 1200m (20"/100) - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m	Séance 2	Endurance 1
Récup : 30" par 200m	VMA 19: 200m (18"/100) - 400m (19"/100) - 600m (20"/100) - 800m (20"/100) - 1000m (21"/100) - 1200m (21"/100) - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m		45' en Z1
Récup max 2'	VMA 18: 200m (19"/100) - 400m (20"/100) - 600m (21"/100) - 800m (21"/100) - 1000m (22"/100) - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m	Séance 3	Endurance 2
	VMA 17: 200m (20"/100) - 400m (21"/100) - 600m (22"/100) - 800m (22"/100) - 1000m (23"/100) - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m		(10' Z1 + 5' Z2) x3 + 5' Z1
	VMA 16: 200m (21"/100) - 400m (22"/100) - 600m (24"/100) - 800m (24"/100) - 1000m (25"/100) - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m		
200m VMA+1	VMA 15: 200m (22"/100) - 400m (24"/100) - 600m (25"/100) - 800m (25"/100) - 1000m (26"/100) - 800m - 600m - 400m - 200m		
400m VMA	VMA 14: 200m (24"/100) - 400m (25"/100) - 600m (26"/100) - 800m (26"/100) - 1000m (28"/100) - 800m - 600m - 400m - 200m		
600m et 800m VMA -1	VMA 13: 200m (25"/100) - 400m (26"/100) - 600m (28"/100) - 800m (28"/100) - 1000m (30"/100) - 800m - 600m - 400m - 200m		
1000m et 1200m VMA-2	VMA 12: 200m (28"/100) - 400m (30"/100) - 600m (32"/100) - 800m (32"/100) - 800m - 600m - 400m - 200m		
	VMA 11: 200m (30"/100) - 400m (32"/100) - 600m (34"/100) - 800m (36"/100) - 800m - 600m - 400m - 200m		
Semaine 15/12			
Intervalles	VMA 20: 8 x 400m en 1'12 (18"/100) + 10x 200m en 34"	Séance 2	Endurance
	VMA 19: 8 x 400m en 1'16 (19"/100) + 10x 200m en 36"		1h à 1h15' en Z1
récup 400m= 100m trott (1')	VMA 18: 7 x 400m en 1'20 (20"/100) + 9x 200m en 38"		
récup 200m = tps de course s/place	VMA 17: 7 x 400m en 1'24 (21"/100) + 9x 200m en 40"		
récup séries = 2-3'	VMA 16: 6 x 400m en 1'28 (22"/100) + 8x 200m en 42"		
	VMA 15: 6 x 400m en 1'32 - 1'36 (23"-24"/100) + 8x 200m en 44"-45"		
	VMA 14: 6 x 400m en 1'40 (25"/100) + 7x 200m en 48"		
	VMA 13: 6 x 400m en 1'48 (27"/100) + 7x 200m en 50"		
	VMA 12: 5 x 400m en 2' (30"/100) + 6x 200m en 56"		
	VMA 11: 5 x 400m en 2'08 (34"/100) + 6x 200m en 60"		
Semaine 22/12			
	Défi de la bûche - NOEL		
Intervalles	VMA 20: 12x 1000m en 3'30 (21"/100)	Séance 2	Endurance
Récup : 1'40" - 2' (TE & G1)	VMA 19: 12x 1000m en 3'30 (21"/100)		1h15' en Z1
Récup : 2' - 2'30" (G2 & G3)	VMA 18: 10x 1000m en 3'40 (22"/100)		
85% VMA	VMA 17: 10x 1000m en 3'50 (23"/100)		
	VMA 16: 10x 1000m en 4'10 (25"/100)		
	VMA 15: 10x 1000m en 4'20-4'30 (26"-27"/100)		
	VMA 14: 9x 1000m en 4'50 - 5' (29"-30"/100)		
	VMA 13: 9x 1000m en 5'10 - 5'20" (31"-32"/100)		
	VMA 12: 8x 1000m en 5'40-6' (34"-36"/100)		
	VMA 11: 8x 1000m en 6'-6'40 (36"-40"/100)		
Semaine 29/12			
	DEFT du Président!!!!		
Intervalles	VMA 20: 10x 10x 200m départ 1'10	Séance 2	Endurance 1
rséries= 2min30	VMA 19: 10x 10x 200m départ 1'10		40' à 1h Z1 (20' à 30' en Z2)
	VMA 18: 10x 10x 200m départ 1'10		
	VMA 17: 9x 10x 200m départ 1'20	Séance 3	Endurance 2
	VMA 16: 9x 10x 200m départ 1'20		45' à 1h15' (3 à 4 x 5' en Z3 avec 2' de récup)
	VMA 15: 8x 10x 200m départ 1'30		
	VMA 14: 8x 10x 200m départ 1'30		
	VMA 13: 7x 10x 200m départ en 1'40		
	VMA 12: 7x 10x 200m départ en 1'40		
	VMA 11: 7x 10x 200m départ en 1'40		