

Programme Cap Mars-Avril 2026 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			
Il est important de s'entraîner dans le groupe			
qui correspond à votre Vma			
et de respecter les chronos qui correspondent à votre VMA			
Semaine 2/03			
Intervalles	VMA 20: 7 x 1000m en 3'10" (19"/100)	Séance 2	Endurance 1
Récup : 200m trotter	VMA 19: 7 x 1000m en 3'20" (20"/100)		1h Z1
1'30-2'	VMA 18: 7 x 1000m en 3'30" (21"/100)		
	VMA 17: 6 x 1000m en 3'40"-3'50" (22"-23"/100)	Séance 3	Transition
	VMA 16: 6 x 1000m en 4'-4'10" (24"-25"/100)		Duathlon RCBT
	VMA 15: 6 x 1000m en 4'20" (26"/100)		
	VMA 14: 5 x 1000m en 4'40" (28"/100)		
	VMA 13: 5 x 1000m en 5' (30"/100)		
	VMA 12: 5 x 1000m en 5'30" (33"/100)		
	VMA 11: 5 x 1000m en 6' (36"/100)		
Semaine 09/03			
Intervalles	VMA 20: 2x 1600m en 5'20" (20"/100) - 2 x 800m en 2'32" (19"/100) - 4 x 400m en 1'12" (18"/100)	Séance 2	Endurance 1
Récup 2' pour 1600m	VMA 19: 2x 1600m en 5'36" (21"/100) - 2 x 800m en 2'40" (20"/100) - 4 x 400m en 1'16" (19"/100)		1h10 Z1
1'30 pour 800m - 1' pour 400m	VMA 18: 2x 1600m en 5'52" (22"/100) - 2 x 800m en 2'48" (21"/100) - 4 x 400m en 1'20" (20"/100)		
Récup séries 3'	VMA 17: 2x 1600m en 6'08" (23"/100) - 2 x 800m en 2'56" (22"/100) - 4 x 400m en 1'24" (21"/100)	Séance 3	Transition
	VMA 16: 2x 1600m en 6'40" (25"/100) - 2 x 800m en 3'12" (24"/100) - 3 x 400m en 1'32" (23"/100)		30' Z2
	VMA 15: 2x 1600m en 7'12" (27"/100) - 2 x 800m en 3'28" (26"/100) - 2 x 400m en 1'36" (24"/100)		
	VMA 14: 2x 1600m en 7'28" (28"/100) - 2 x 800m en 3'36" (27"/100) - 2 x 400m en 1'44" (26"/100)		
	VMA 13: 2x 1600m en 7'44" (30"/100) - 2 x 800m en 3'52" (29"/100) - 2 x 400m en 1'48" (27"/100)		
	VMA 12: 2x 1600m en 8'04" (34"/100) - 1 x 800m en 4'24" (33"/100) - 2 x 400m en 2'08" (32"/100)		
	VMA 11: 2x 1600m en 8'36" (36"/100) - 1 x 800m en 4'40" (35"/100) - 2 x 400m en 2'12" (33"/100)		
Semaine 16/03			
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)		1h Z1
Récup série 2'30-3'	VMA 18: 2 x 8 x 400m en 1'20" (20"/100)		
Récup = 100m - 1' - 1'30	VMA 17: 2 x 8 x 400m en 1'24" (21"/100)	Séance 3	Transition
50m marcher - 50m trotter	VMA 16: 2 x 7 x 400m en 1'28" (22"/100)		20'Z1 + 20' Z2 + 10' Z1
	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 23/03			
Intervalles	VMA 20: 3x 1000m en 3'30" (21"/100) + 3x 1000m en 3'20" (20"/100) + 2 x 1000m en 3'10" (19"/100)	Séance 2	Endurance 1
Démarrer à 80% de la Vma et accélérer petit à petit	VMA 19: 3x 1000m en 3'40" (22"/100) + 3x 1000m en 3'30" (21"/100) + 2 x 1000m en 3'20" (20"/100)		30' Z1
	VMA 18: 3x 1000m en 3'50" (23"/100) + 3x 1000m en 3'40" (22"/100) + 2 x 1000m en 3'30" (21"/100)		
R : 200m trotter (1'30-2')	VMA 17: 3x 1000m en 4' (24"/100) + 2x 1000m en 3'50" (23"/100) + 2 x 1000m en 3'40" (22"/100)	Séance 3	Transition
	VMA 16: 3x 1000m en 4'20" (26"/100) + 2x 1000m en 4'10" (25"/100) + 2 x 1000m en 4' (24"/100)		45' : 15' Z2 + 15' Z3 + 15' Z2
	VMA 15: 2x 1000m en 4'40" (28"/100) + 2x 1000m en 4'30" (27"/100) + 2 x 1000m en 4'20" (26"/100)		
	VMA 14: 2x 1000m en 5' (30"/100) + 2x 1000m en 4'50" (29"/100) + 2 x 1000m en 4'40" (28"/100)		
	VMA 13: 2x 1000m en 5'20" (32"/100) + 2x 1000m en 5'10" (31"/100) + 2 x 1000m en 5' (30"/100)		
Endurance 1	VMA 12: 2x 1000m en 5'50" (35"/100) + 2x 1000m en 5'40" (34"/100) + 1 x 1000m en 5'30" (33"/100)		
	VMA 11: 2x 1000m en 6'20" (38"/100) + 2x 1000m en 6'10" (37"/100) + 1 x 1000m en 6' (36"/100)		
Semaine 30/03			
OUT			
Intervalles	VMA 20: 4x 1600m en 3'30km (21"/100)	Séance 2	Endurance 1
Récup 2'	VMA 19: 4x 1600m en 3'40km (22"/100)		1h30: 30' Z1 + 1h Z2 avec 6 x (3' Z3/1' Z1)
	VMA 18: 4x 1600m en 3'50km (23"/100)		
	VMA 17: 4x 1600m en 4'10km (25"/100)	Séance 3	Transition
	VMA 16: 3x 1800m en 4'20km (26"/100)		1h: 20' Z1 + 40' Z2
	VMA 15: 3x 1800m à 4'45km (28.5"/100)		
	VMA 14: 3x 1800m à 5'km (30"/100)		
	VMA 13: 3x 1800m à 5'20km (32"/100)		
	VMA 12: 3x 1800m à 6'km (36"/100)		
	VMA 11: 3x 1800m à 6'30km (39"/100)		
Semaine 6/04			
OUT			
Intervalles	Sortie extérieure	Séance 2	Endurance 1
	entre 45' et 1h z1 + 5 déboisés		1h à 1h30 Z1 avec 3x 5' en Z2 R Z
		Séance 3	Transition
			20' à 40' Z1
Semaine 13/04			
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' à 1h15 en Z1 avec 10 à 20 accélérations de 30" rapides/30" lents
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		
	VMA 17: 200m (20"/100) - 400m (21"/100) - 600m (22"/100) - 800m (22"/100) - 1000m (23"/100) - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m	Séance 3	Transition
	VMA 16: 200m (21"/100) - 400m (22"/100) - 600m (24"/100) - 800m (24"/100) - 1000m (25"/100) - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m		10' Z3 + 10' Z2 + 5' Z1
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 (27"/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 20/04			
Intervalles	VMA 20: 5 x 800m en 2'36" (19.5"/100) + 8x 200m en 34"	Séance 2	Endurance 1
Récup Séries: 3'	VMA 19: 5 x 800m en 2'44" (20.5"/100) + 8x 200m en 36"		1h Z1
	VMA 18: 5 x 800m en 2'56" (22"/100) + 8x 200m en 38"		
	VMA 17: 5 x 800m en 3'04" (23"/100) + 8x 200m en 40"	Séance 3	Transition
Récup 800m = 100"	VMA 16: 4 x 800m en 3'20" (25"/100) + 7x 200m en 42"		10'Z2 + 10' Z3 + 5'Z1
Récup 200m = temps de course	VMA 15: 4 x 800m en 3'36" (27"/100) + 7x 200m en 44"		
	VMA 14: 3 x 800m en 3'52" (29"/100) + 6x 200m en 48"		
	VMA 13: 3 x 800m en 4' (30"/100) + 6x 200m en 52"		
	VMA 12: 3 x 800m en 4'08" (31"/100) + 6x 200m en 56"		
	VMA 11: 3 x 800m en 4'16" (32"/100) + 6x 200m en 60"		
Semaine 27/04			
Intervalles	VMA 20: 4x 2000m en 3'30km (21"/100)	Séance 2	Endurance 1
	VMA 19: 4x 2000m en 3'40km (22"/100)		1h Z1
Récup : 2' marcher	VMA 18: 4x 2000m en 3'50km (23"/100)		
	VMA 17: 4x 1800m en 4'10km (25"/100)	Séance 3	Transition
	VMA 16: 4x 1800m en 4'20km (26"/100)		10'Z2 + 15'Z3 + 10' Z1
	VMA 15: 4x 1800m à 4'45km (28.5"/100)		
	VMA 14: 3x 2000m à 5'km (30"/100)		
	VMA 13: 3x 2000m à 5'20km (32"/100)		
	VMA 12: 3x 1800m à 6'km (36"/100)		
	VMA 11: 3x 1800m à 6'30km (39"/100)		