

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 2103			
Intervalle	VMA 20 : 7 x 1000m en 3'10" (19'100)	Séance 2	Endurance 1
Récup 200m trotteur	VMA 19 : 9 x 1000m en 3'20" (20'100)		1h 21
130-2	VMA 18 : 7 x 1000m en 3'30" (21'100)		
	VMA 17 : 6 x 1000m en 3'40" 3'50" (22'100)	Séance 3	Transition
	VMA 16 : 6 x 1000m en 4' 40" (24' 20'100)		Duathlon RCBT
	VMA 15 : 6 x 1000m en 4'20" (23'100)		
	VMA 14 : 5 x 1000m en 4'40" (25'100)		
	VMA 13 : 5 x 1000m en 5' (26'100)		
	VMA 12 : 4 x 1000m en 5'20" (27'100)		
	VMA 11 : 5 x 1000m en 6' (30'100)		
Semaine 2103			
Intervalle	VMA 20 : 2x 1600m en 5'20" (27'100) + 2 x 800m en 2'50" (19'100) 4 x 400m en 1'12" (18'100)	Séance 2	Endurance 1
Récup 2 pour 1600m	VMA 19 : 2 x 1600m en 5'30" (28'100) + 2 x 800m en 2'50" (20'100) 4 x 400m en 1'15" (19'100)		1h 21
130 pour 800m + 1 pour 400m	VMA 18 : 2x 1600m en 5'52" (29'100) + 2 x 800m en 2'48" (21'100) 4 x 400m en 1'20" (20'100)		
Récup série 3'	VMA 17 : 2x 1600m en 6'08" (30'100) + 2 x 800m en 2'52" (22'100) 4 x 400m en 1'24" (21'100)	Séance 3	Transition
	VMA 16 : 2x 1600m en 6'34" (31'100) + 2 x 800m en 2'56" (23'100) 3 x 400m en 1'30" (24'100)		30' 22
	VMA 15 : 2x 1600m en 7'12" (32'100) + 2 x 800m en 3'28" (25'100) 3 x 400m en 1'36" (24'100)		
	VMA 14 : 2x 1600m en 7'28" (32'100) + 2 x 800m en 3'36" (25'100) 2 x 400m en 1'44" (25'100)		
	VMA 13 : 2x 1600m en 7'44" (33'100) + 2 x 800m en 3'44" (26'100) 2 x 400m en 1'48" (25'100)		
	VMA 12 : 2x 1600m en 8'04" (34'100) + 2 x 800m en 3'54" (27'100) 2 x 400m en 2'08" (27'100)		
	VMA 11 : 2x 1600m en 8'36" (35'100) + 2 x 800m en 4'00" (28'100) 2 x 400m en 2'12" (28'100)		
Semaine 1603			
Intervalle	VMA 20 : 2 x 4 x 400m en 1'12" (19'100)	Séance 2	Endurance 1
Récup série 2'30" 3'	VMA 19 : 2 x 4 x 400m en 1'15" (19'100)		1h 21
Récup + 100m 1' + 120	VMA 18 : 2 x 4 x 400m en 1'20" (20'100)		
50m marcher - 50m trotteur	VMA 17 : 2 x 4 x 400m en 1'24" (21'100)	Séance 3	Transition
	VMA 16 : 2 x 4 x 400m en 1'28" (22'100)		20'21 + 20' 22 + 10' 21
	VMA 15 : 2 x 4 x 400m en 1'32 + 1'36 (23' 24'100)		
	VMA 14 : 2 x 4 x 400m en 1'40 (25'100)		
	VMA 13 : 2 x 4 x 400m en 1'48 (27'100)		
	VMA 12 : 2 x 4 x 400m en 2' (30'100)		
	VMA 11 : 2 x 4 x 400m en 2'08 (34'100)		
Semaine 2103			
Intervalle	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' 21
	VMA 18 : 3x 1000m en 3'50" (23'100) + 3x 1000m en 3'40" (22'100) + 2 x 1000m en 3'30" (21'100)		
	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
R 200m trotteur (1'30"-2)	VMA 16 : 3x 1000m en 4'20" (25'100) + 2x 1000m en 4'10" (24'100) + 2 x 1000m en 4' (24'100)		45' 10' 22 + 15' 23 + 15' 22
	VMA 15 : 3x 1000m en 4'40" (26'100) + 2x 1000m en 4'30" (25'100) + 2 x 1000m en 4'20" (24'100)		
	VMA 14 : 3x 1000m en 5' (27'100) + 2x 1000m en 4'50" (26'100) + 2 x 1000m en 4'40" (25'100)		
Endurance 1	VMA 13 : 2x 1000m en 5'20" (28'100) + 2x 1000m en 5'10" (27'100) + 2 x 1000m en 5' (26'100)		
	VMA 12 : 2x 1000m en 5'36" (29'100) + 2x 1000m en 5'48" (31'100) + 2 x 1000m en 5'36" (29'100)		
	VMA 11 : 2x 1000m en 6'20" (33'100) + 2x 1000m en 6'10" (32'100) + 2 x 1000m en 6' (31'100)		
Semaine 3003			
CUT			
Intervalle	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' 21 + 1h 22 avec 6 x (2' 23'11" 21)
	VMA 18 : 4x 1600m en 3'50km (23'100)		
	VMA 17 : 4x 1600m en 4'10km (25'100)		
	VMA 16 : 3x 1600m en 4'20km (26'100)	Séance 3	Transition
	VMA 15 : 3x 1600m en 4'40km (28'100)		1h 20' 21 + 40' 22
	VMA 14 : 3x 1600m en 4'50km (29'100)		
	VMA 13 : 3x 1600m en 5'20km (32'100)		
	VMA 12 : 3x 1600m en 5'40km (34'100)		
	VMA 11 : 3x 1600m en 6'30km (39'100)		
Semaine 604			
Intervalle	VMA 20 : 4x 900m VMA1gen 3' - 20'100m + 800m VMA1gen 1'54 - 19'100m + 300m VMA1gen 54" - 18'100m	Séance 2	Endurance 1
Récup 900m 100m marcher back	VMA 19 : 4x 900m (en 3'18 - 23'100m) + 800m (en 2'08 - 21'100m) + 300m (en 1' - 20'100m)		1h 30' 21 avec 3x 5' en 22 R 2
Récup 900m 200m trotteur	VMA 18 : 4x 900m (en 3'27 - 24'100m) + 800m (en 2'12 - 22'100m) + 300m (en 1'12 - 21'100m)	Séance 3	Transition
Récup 900m 100m marcher	VMA 17 : 4x 900m (en 3'36 - 25'100m) + 800m (en 2'16 - 23'100m) + 300m (en 1'16 - 22'100m)		20' x 40' 21
300m VMA 2	VMA 16 : 3x 900m (en 4'30 - 30'100m) + 800m (en 2'42 - 27'100m) + 300m (en 1'12 - 24'100m)		
600m VMA 1	VMA 15 : 3x 900m (en 4'39 - 31'100m) + 800m VMA1gen 2' - 30'100m + 300m VMA1gen 2'11 - 27'100m		
300m VMA	VMA 14 : 3x 900m (en 5'24 - 36'100m) + 800m (en 3'18 - 33'100m) + 300m (en 1'36 - 30'100m)		
	VMA 13 : 3x 900m (en 6'11 - 39'100m) + 800m (en 3'36 - 36'100m) + 300m (en 1'36 - 33'100m)		
Semaine 1304			
Intervalle - Pyramide	VMA 20 : 300m (1'1100) - 400m (18'100) - 600m (10'100) - 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 21 avec 10 x 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 (23'100) - 800m (24'100) - 1000m (25'100) - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m		10' 23 + 10' 22 + 6' 21
200m VMA+1	VMA 15 : 200m (22'100) - 400m (24'100) - 600m (25'100) - 800m (25'100) - 1000m (26'100) - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m		
400m VMA	VMA 14 : 200m (24'100) - 400m (27'100) - 600m (28'100) - 800m (28'100) - 1000m (29'100) - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m		
600m et 800m VMA-1	VMA 13 : 200m (27'100) - 400m (29'100) - 600m (29'100) - 800m (29'100) - 1000m (30'100) - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m		
1000m et 1200m VMA-2	VMA 12 : 200m (30'100) - 400m (33'100) - 600m (32'100) - 800m (32'100) - 1000m (33'100) - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m		
	VMA 11 : 200m (33'100) - 400m (37'100) - 600m (36'100) - 800m (36'100) - 1000m (37'100) - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m		
Semaine 2004			
Intervalle	VMA 20 : 5 x 800m en 2'50" (19'5100) + 8x 200m en 34"	Séance 2	Endurance 1
Récup Série 3'	VMA 19 : 5 x 800m en 2'44" (20'5100) + 8x 200m en 36"		1h 21
	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"		10'22 + 10' 23 + 9' 21
Récup 200m + temps de course	VMA 15 : 4 x 800m en 3'26" (27'100) + 7x 200m en 44"		
	VMA 14 : 4 x 800m en 3'32" (28'100) + 8x 200m en 46"		
	VMA 13 : 3 x 800m en 4' (30'100) + 8x 200m en 52"		
	VMA 12 : 3 x 800m en 4'08" (31'100) + 8x 200m en 56"		
	VMA 11 : 2 x 800m en 4'36" (32'100) + 8x 200m en 60"		
Semaine 2104			
Intervalle	VMA 20 : 4x 2000m en 3'30km (21'100)	Séance 2	Endurance 1
Récup 2' marcher	VMA 19 : 4x 2000m en 3'40km (22'100)		1h 21
	VMA 18 : 4x 2000m en 3'50km (23'100)		
	VMA 17 : 4x 1600m en 4'10km (25'100)	Séance 3	Transition
	VMA 16 : 4x 1600m en 4'20km (26'100)		10'22 + 10' 23 + 10' 21
	VMA 15 : 4x 1600m en 4'40km (28'100)		
	VMA 14 : 3x 2000m à 9'km (30'100)		
	VMA 13 : 3x 2000m à 9'20km (32'100)		
	VMA 12 : 3x 1600m à 9'km (30'100)		
	VMA 11 : 3x 1600m à 9'20km (32'100)		