

Programme Cap Mai - Juin 2026 par Matthieu			
Nous proposons chaque semaine trois entraînements :			
	une séance d'intervalle		
	une séance en endurance		
	une séance en transition après une séance vélo/natation		
<b>TE: 18,5 à 20</b>			
<b>TC/G1: 17 à 18,5</b>	<b>Il est important de s'entraîner dans le groupe qui correspond à votre Vma</b>		
<b>G2: 15 à 16,5</b>			
<b>G3: 12 à 14,5</b>			
<b>Semaine 04/05</b>			
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: 20' Z1 - 30'Z2 - 10' 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)		30' Z2
	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)		
<b>Semaine 11/05</b>			
Intervalles	VMA 20: 4 x 1000m en 3'20" (20"/100) + 6x 400m en 1'12"(18"/100)	Séance 2	Endurance 1
R : 200m trotter (1'30")	VMA 19: 4 x 1000m en 3'30" (21"/100) + 6x 400m en 1'16"(19"/100)		20' Z1 - 30' en Z2 - 10' Z1
100m trott 1'	VMA 18: 4 x 1000m en 3'40" (22"/100) + 5x 400m en 1'24"(21"/100)		
	VMA 17: 4 x 1000m en 3'50" (23"/100) + 5x 400m en 1'28"(22"/100)	Séance 3	Transition
	VMA 16: 4 x 1000m en 4'10" (25"/100) + 4x 400m en 1'36"(24"/100)		10'Z1 - 10' Z2 -10' Z3
	VMA 15: 4 x 1000m en 4'30" (27"/100) + 4x 400m en 1'40"(25"/100)		
	VMA 14: 3 x 1000m en 4'50" (29"/100) + 4x 400m en 1'48"(27"/100)		
	VMA 13: 3 x 1000m en 5'10" (31"/100) + 4x 400m en 1'56"(29"/100)		
	VMA 12: 3 x 1000m en 5'40" (34"/100) + 4x 400m en 2'04"(31"/100)		
	VMA 11: 3 x 1000m en 6' (36"/100) + 4x 400m en 2'12"(33"/100)		
<b>Semaine 18/05</b>			
Intervalles	VMA 20: 4x 2000m en 3'30/km (21"/100)	Séance 2	Endurance 1
	VMA 19: 4x 2000m en 3'40/km (22"/100)		1h: 20' Z1 - 30'Z2 - 10' Z1
Récup : 2' marcher	VMA 18: 4x 2000m en 3'50/km (23"/100)		
	VMA 17: 4x 1600m en 4'10/km (25"/100)	Séance 3	Transition
	VMA 16: 4x 1600m en 4'20/km (26"/100)		10' Z1 + 30' Z2
	VMA 15: 4x 1600m à 4'45/km (28,5"/100)		
	VMA 14: 3x 2000m à 5'/km (30"/100)		
	VMA 13: 3x 2000m à 5'20/km (32"/100)		
	VMA 12: 3x 1600m à 6'/km (36"/100)		
	VMA 11: 3x 1600m à 6'30/km (39"/100)		
<b>Semaine 26/05</b>			
Intervalles	OUT - Sortie en forêt 1h - 1h10 + 4 déboisés en rentrant au stade	Séance 2	Endurance 1
			30' Z1 + 10' Z3 + 20' Z1
		Séance 3	Transition
			20' Z2 + 5' Z3 + 10' Z1
<b>Semaine 01/06</b>			
Intervalles	VMA 20: 4x (900m VMA-2(en 3' - 20"/100m) + 600m VMA-1(en 1'54 - 19"/100m)+ 300m VMA(en 54" - 18"/100m))	Séance 2	Endurance 1
	VMA 19: 4x (900m (en 3'09"- 21"/100m) + 600m (en 2' - 20"/100m)+ 300m (entre 57" - 19"/100m))		1h: 20' Z1 - 30'Z2 - 10' Z1
Récup séries: 2'	VMA 18: 4x (900m (en 3'18 - 22"/100m) + 600m (en 2'06 - 21"/100m)+ 300m (en 1' - 20"/100m))		
Récup 900m: 100m marcher back	VMA 17: 4x (900m (en 3'27 - 23"/100m) + 600m (en 2'12" - 22"/100m)+ 300m (en 1'03 - 21"/100m))	Séance 3	Transition
Récup 600m: 200m trotter	VMA 16: 3x (900m VMA-2 (en 3'45 - 25"/100m)+ 600m VMA-1(en 2'24 - 24"/100m)+ 300m VMA(en 1'06 - 22"/100m))		10' Z1 + 30' Z2
Récup 300m: 100m marcher	VMA 15: 3x (900m (en 4'03 - 27"/100m)+ 600m (en 2'30 - 25"/100m) + 300m (en 1'12 - 24"/100m))		
	VMA 14: 3x (900m (en 4'30 - 30"/100m)+ 600m (en 2'42 - 27"/100m) + 300m (en 1'15 - 25"/100m))		
900m VMA-2	VMA 13: 3x (900m VMA-2 (en 4'57 - 33"/100m)+ 600m VMA-1(en 3' - 30"/100m) + 300m VMA(en 1'21 - 27"/100m))		
600m VMA-1	VMA 12: 3x (900m VMA-2 (en 5'24 - 36"/100m)+ 600m (en 3'18 - 33"/100m) + 300m (en 1'30 - 30"/100m))		
300m VMA	VMA 11: 3x (900m (en 5'51 - 39"/100m)+ 600m (en 3'36 - 36"/100m) + 300m (en 1'39 - 33"/100m))		
<b>Semaine 08/06</b>			
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)		1h: 15' Z1 - 40'Z2 - 5' 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)	Séance 3	Transition
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)		5' Z3 + 20' Z2 + 5'Z1
	VMA 16: 3x 1000m en 4'20 (26"/100) + 2x 1000m en 4'10 (25"/100) + 2 x 1000m en 4' (24"/100)		
	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)		
	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)		
<b>Semaine 15/06</b>			
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: 20' Z1 - 40'Z2 - 10' 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) - 3 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 entre 8' (30"/100) - 2 x 800m en 3'52 (29"/100) - 2 x 400m en 1'48 (27"/100)		
	VMA 12: 2x 1600m en 9'04 (34"/100) - 1 x 800m en 4'24 (33"/100) - 2 x 400m en 2'08 (32"/100)		
	VMA 11: 2x 1600m en 9'36 (36"/100) - 1 x 800m en 4'40 (35"/100) - 2 x 400m en 2'12 (33"/100)		
<b>Semaine 22/06</b>			
Intervalles	VMA 20: 4 x 1000m en 3'20" (20"/100) + 6x 400m en 1'12"(18"/100)	Séance 2	Endurance 1
R : 200m trotter (1'30")	VMA 19: 4 x 1000m en 3'30" (21"/100) + 6x 400m en 1'16"(19"/100)		1h: 20' Z1 - 30'Z2 - 10' Z1
100m trott 1'	VMA 18: 4 x 1000m en 3'40" (22"/100) + 5x 400m en 1'24"(21"/100)		
	VMA 17: 4 x 1000m en 3'50" (23"/100) + 5x 400m en 1'28"(22"/100)	Séance 3	Transition
	VMA 16: 4 x 1000m en 4'10 (25"/100) + 4x 400m en 1'36"(24"/100)		10' Z1 + 30' Z2
	VMA 15: 4 x 1000m en 4'30" (27"/100) + 4x 400m en 1'40"(25"/100)		
	VMA 14: 3 x 1000m en 4'50" (29"/100) + 4x 400m en 1'48"(27"/100)		
	VMA 13: 3 x 1000m en 5'10 (31"/100) + 4x 400m en 1'56"(29"/100)		
	VMA 12: 3 x 1000m en 5'40" (34"/100) + 4x 400m en 2'04"(31"/100)		
	VMA 11: 3 x 1000m en 6' (36"/100) + 4x 400m en 2'12"(33"/100)		
<b>Semaine 29/06</b>			
Intervalles	TE 18,5 à 20 : échauffement + 4x 6' 3'35-3'45 recup:2'	Séance 2	Endurance 1
Voie verte ou hippodrome	G1 17 à 18,5 : échauffement + 4x 6' 3'55-4'10 recup:2'		1h10: 20' Z1 - 40'Z2 - 10' Z1
Echauffement et retour au calme	G2 15 à 16,5 : échauffement + 4x 6' 4'20-4'45 recup:2'		

ensemble	G3 12 à 14,5 : échauffement + 4x 6' 5"-6' recup.2'	Séance 3	Transition	
			30' Z2	