

Programme Cap été 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	
TE: 18,5 à 20		
TC/G1: 17 à 18,5	Il est important de s'entraîner dans le groupe	
G2: 15 à 16,5	qui correspond à votre Vma	
G3: 12 à 14,5		
Semaine 6/07		
Intervalles	VMA 20: 2 x 8 x 400m en 1'12 (18"/100)	Séance 2
	VMA 19: 2 x 8 x 400m en 1'16 (19"/100)	15' Z1 - 35' Z2 - 10' 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)	
50m marcher - 50m trotter	VMA 16: 2 x 7 x 400m en 1'28 (22"/100)	Séance 3 - Transition
	VMA 15: 2 x 7 x 400m en 1'32 - 1'36 (23"-24"/100)	10' Z1 - 20' Z2 - 10' Z1
	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 13/07		
Intervalles	VMA 20: 8 x 1000m en 3'10" (19"/100)	Séance 2
Récup : 200m trotter	VMA 19: 8 x 1000m en 3'20" (20"/100)	15' Z1 - 40' Z2 - 5' Z1
1'30-2'	VMA 18: 8 x 1000m en 3'30" (21"/100)	
	VMA 17: 7 x 1000m en 3'40"-3'50 (22"-23"/100)	
	VMA 16: 7 x 1000m en 4'-4'10 (24"-25"/100)	
	VMA 15: 7 x 1000m en 4'20" (26"/100)	
	VMA 14: 6 x 1000m en 4'40" (28"/100)	Séance 3 - Transition
	VMA 13: 6 x 1000m en 5' (30"/100)	10' Z1 - 20' Z2 - 5' Z3 - 5' Z1
	VMA 12: 5 x 1000m en 5'30" (33"/100)	
	VMA 11: 5 x 1000m en 6' (36"/100)	
Semaine 20/07		
Intervalles	VMA 20: 2 x 5 x 600m 1'54 (19"/100)	Séance 2
Récup : 200m trotter 1'30"	VMA 19: 2x 5 x 600m 2' (20"/100)	15' Z1 - 35' Z2 - 10' Z1
Récup séries 3'	VMA 18: 2 x 5 x 600m 2'06 (21"/100)	
	VMA 17: 2 x 5 x 600m 2'12 (22"/100)	
	VMA 16: 2x 4 x 600m en 2'24 (24"/100)	Séance 3 - Transition
	VMA 15: 2x 4 x 600m en 2'40 (26,5-27"/100)	30' Z1
	VMA 14: 2x 4 x 600m en 2'48 (28"/100)	
	VMA 13: 2 x 4 x 600m en 3' (30"/100)	
	VMA 12: 2 x 4 x 600m en 3'12 (32"/100)	
	VMA 11: 2 x 4 x 600m en 3'24 (34"/100)	
Semaine 27/07		
Intervalles	VMA 20: 4x 2000m en 3'30/km (21"/100)	Séance 2
	VMA 19: 4x 2000m en 3'40/km (22"/100)	10' Z1 - 45' Z2 - 5' Z1
Récup : 2' marcher	VMA 18: 4x 2000m en 3'50/km (23"/100)	
	VMA 17: 4x 1600m en 4'10/km (25"/100)	
	VMA 16: 4x 1600m en 4'20/km (26"/100)	Séance 3 - Transition
	VMA 15: 4x 1600m à 4'45/km (28,5"/100)	30' Z2 - 10' Z1
	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)	
Semaine 03/08		
Intervalles	1h	Séance 2
	20' Z1 + 2x 8 à 10 x 1' rapide / 1' lent + 5' relax	45' Z1 + 5 déboulés
		Séance 3 - Transition
		40' Z1 toutes les 5' faire 1' Z3
Semaine 10/08		
Intervalles	VMA 20: 2 x 5 x 800m en 2'36" (19,5"/100)	Séance 2
Récup séries 3'	VMA 19: 2 x 5 x 800m en 2'44" (20,5"/100)	15' Z1 - 35' Z2 - 10' Z1
	VMA 18: 3 x 3 x 800m en 2'56" (22"/100)	
Récup= 90" VMA 19-20	VMA 17: 3 x 3 x 800m en 3'04" (23"/100)	
Récup= 100" VMA 15-18	VMA 16: 2 x 4 x 800m en 3'20" (25"/100)	Séance 3 - Transition
Récup= 120" VMA 11-14	VMA 15: 2 x 4 x 800m en 3'36 (27"/100)	10' Z1 - 20' Z2 - 10' Z1
	VMA 14: 2 x 3 x 800m en 3'52" (29"/100)	
	VMA 13: 2 x 3 x 800m en 4' (30"/100)	
	VMA 12: 2 x 3 x 800m en 4'08" (31"/100)	
	VMA 11: 2 x 3 x 800m en 4'16 (32"/100)	

Semaine 17/08		
Intervalles	VMA 20: 4 x 1000m en 3'20" (20"/100) + 6x 400m en 1'12"(18"/100)	Séance 2
R : 200m trotter (1'30")	VMA 19: 4 x 1000m en 3'30" (21"/100) + 6x 400m en 1'16"(19"/100)	10' Z1 - 45' Z2 - 5' 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)	
	VMA 16: 4 x 1000m en 4'10 (25"/100) + 4x 400m en 1'36"(24"/100)	Séance 3 - Transition
	VMA 15: 4 x 1000m en 4'30" (27"/100) + 4x 400m en 1'40"(25"/100)	10' Z1 - 30' Z2 - 10' Z1
	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)	
Semaine 24/08		
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
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)	10' 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)	
	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)	Séance 3 - Transition
	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)	20' Z2 - 20' Z1
	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)	