

Programme Cap Septembre et octobre 2026 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		
Test VMA à faire 1x pour tout le monde en septembre		
Semaine 31 aout		
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 - 35' Z2 - 10' 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)	
ou test VMA	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)	5' Z3 - 20' Z2 - 5' Z3 - 10' Z1
	VMA 12: 5 x 1000m en 5'30" (33"/100)	
	VMA 11: 5 x 1000m en 6' (36"/100)	
Semaine 7 septembre		
Intervalles	VMA 20: 8' en 3'20" (20"/100)	Séance 2
Hippodrome	VMA 19: 8' en 3'30" (21"/100)	50' Z1 + 5 déboulés
3x 8' VMA -2 Récup 2'	VMA 18: 8' en 3'40"-3'45" (22"/100)	
Echauffement depuis stade ou perso	VMA 17: 8' en 4' (24"/100)	Séance 3 - Transition
	VMA 16: 8' en 4'20" (26"/100)	5'Z3 - 10' Z2 - 15' Z1
	VMA 15: 8' en 4'40" (28"/100)	
	VMA 14: 8' en 5' (30"/100)	
	VMA 13: 8' en 5'30" (33"/100)	
	VMA 12: 8' en 6' (36"/100)	
	VMA 11: 8' en 6'30" (39"/100)	
Semaine 14 septembre		
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)	10' Z1 + 40' 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)	Séance 3 - Transition
50m marcher - 50m trotter	VMA 16: 2 x 7 x 400m en 1'28 (22"/100)	(10' Z3 + 5' Z1) x2
	VMA 15: 2 x 7 x 400m en 1'32 - 1'36 (23"-24"/100)	
ou test VMA	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 21 septembre		
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)	20'Z1 + 30'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)	Séance 3 - Transition
Récup= 100" VMA 15-18	VMA 16: 2 x 4 x 800m en 3'20" (25"/100)	40' - toutes les 5', faire 1' Z3
Récup= 120" VMA 11-14	VMA 15: 2 x 4 x 800m en 3'36 (27"/100)	
	VMA 14: 2 x 3 x 800m en 3'52" (29"/100)	
ou TEST VMA	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 28 septembre		
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)	1h 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)	Séance 3
	VMA 16: 2x 4 x 600m en 2'24 (24"/100)	(10' Z1 + 5' Z2) x3
ou TEST VMA	VMA 15: 2x 4 x 600m en 2'40 (26,5-27"/100)	
	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 5 octobre		
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
	VMA 19: 4x (900m (en 3'09"- 21"/100m) + 600m (en 2' - 20"/100m)+ 300m (entre 57" - 19"/100m))	1h : 20'Z1- 20' Z2 - 20'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
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))	40' - toutes les 5', faire 1' Z3
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))	
Semaine 12 octobre		
Mardi	Hippo-Run	Séance 2
		1h20: (20' Z1 + 10' Z2 + 10' Z1) x 2
		Séance 3
		30' avec accélération en côte
Semaine 19 octobre		
Intervalles	VMA 20: 4x 6' en 3'20" (20"/100)	Séance 2
	VMA 19: 4x 6' en 3'30" (21"/100)	4x (10'Z1+5'Z2)
Recup = 2'	VMA 18: 4x 6' en 3'40"-3'45" (22"/100)	
	VMA 17: 4x 6' en 4' (24"/100)	Séance 3

	VMA 16: 4x 6' en 4'20" (26"/100)	40'Z1	
	VMA 15: 4x 6' en 4'40" (28"/100)		
	VMA 14: 4x 6' en 5' (30"/100)		
	VMA 13: 4x 6' en 5'30" (33"/100)		
	VMA 12: 4x 6' en 6' (36"/100)		
	VMA 11: 4x 6' en 6'30" (39"/100)		
Semaine 26 octobre			
Intervalles	VMA 20: 2 x 8 x 300m en 51" (17"/100)	Séance 2	
Récup séries: 3'	VMA 19: 2 x 8 x 300m en 54" (18"/100)	4x (10'Z1+5'Z2)	
Récup = 100m	VMA 18: 2 x 8 x 300m en 57" (19"/100)		
50m marcher - 50m trotter	VMA 17: 2 x 7 x 300m en 1' - 1'03 (20"-21"/100)	Séance 3	
	VMA 16: 2 x 7 x 300m en 1'06" (22"/100)	30' avec accélération en côte	
	VMA 15: 2 x 7 x 300m en 1'09 (23"/100)		
	VMA 14: 2 x 6 x 300m en 1'12" (24"/100)		
	VMA 13: 2 x 6 x 300m en 1'18" (26"/100)		
	VMA 12: 2 x 6 x 300m en 1'27" (29"/100)		
	VMA 11: 2 x 6 x 300m en 1'36 (32"/100)		