



PLAN D'ENTRAINEMENT CHAMP'MAN

SEMAINE 2/12 : lundi 23 au dimanche 29 avril

| FINISHER | CONFIRME | PERFORMANT |
|---|--|---|
| Natation (1800m) Echauffement 200m 2N Travail d'appuis - 200m Par 25, 2*(PC / Cr BN / GC / Cr BN) PC: Petit Chien Tête dans l'eau dans l'axe du corps ; la main va chercher loin devant et tire sous le corps en s'arrêtant au nombril, le retour de la main est aquatique. GC: Grand Chien Comme le Petit Chien mais la main tire et pousse jusque la cuisse Travail de respiration - 200m 2*100 (PI / PB) Par 25 (R2t droite / R3t / R2t gauche / R3t) Séries - 1000m 4*25 NC, R' : 5s - 100m Progressif tout les 4 cycles de bras 8*50 PB, R' : 10s - 400m 25 i2 / 25 i4 4*25 PB, R' : 5s - 100m i5 dans les bouées rouges (à 5m du mur au départ et à l'arrivée) 100 souple 4*75 NC dégradif - 300m (25 i4 / 25 i3 / 25 i2) 200 souple | Natation (2600m) Echauffement 300m 3N Travail d'appuis - 200m Par 25, L'exercice se fait à l'aller, le retour et BN (PC / Bras tendus / GC / Cr Polo) Cr Polo: Nage en Crawl, tête hors de l'eau, fixe avec regard devant. Travail de respiration - 200m 2*100 (PB / NC) Par 25 (R2t droite / R3t / R2t gauche / R5t) Séries - 1700m 8*50 PB, R':10s - 400m i5 dans les bouées rouge (au virage) 100 souple 2*Pyramide R' : 1' (PB / NC) - 800m En alternant i2 / i4, 25 / 50 / 75 / 100 / 75 / 50 / 25 100 souple 3*100 NC, R' : Dans la nage - 300m 1 - 25 i2 / 75 i4 2 - 50 i2 / 50 i4 3 - 75 i2 / 25 i4 200 souple | Natation (3200m) Echauffement - 400m 25 Br / 50 Cr / 75 D / 100 4N / 75 Br / 50 Cr / 25 D 2*25 Cr progressif dans le 25 Travail d'appuis - 200m Par 25, 2*(PC / Bras tendus / GC / Cr Polo) Cr Polo: Nage en Crawl, tête hors de l'eau, fixe avec regard devant. Travail de respiration - 200m 2*100 (PB / NC) Par 25 (R2t droite / R3t / R2t gauche / R5t) Séries - 2200m 8*50 PB, R':10s - 400m i5 dans les bouées rouge (au virage) 100 souple 2*Pyramide R' : 1' - 800m (PB / NC / PB / NC) En alternant i2 / i4 25 / 50 / 75 / 100 / 75 / 50 / 25 100 souple 4*200, R': 30s - 800m 1 - 25 i1 / 50 i4 / 25 i1 / 75 i4 / 25 i1 2 - 2*(50 i2 / 50 i4) 3 - 25 i1 / 50 i4 / 25 i1 / 75 i4 / 25 i1 4 - 2*(75 i2 / 25 i5) 200m Souple |
| Natation (1800m) Echauffement 200m 2N Travail d'appuis - 400m Par 25, 2*(PC / frôlé / GC / Cr Polo) Cr frôlé: Lors du retour aérien du bras, le bout des doigts reste dans l'eau Cr Polo: Nage en Crawl, tête hors de l'eau, fixe avec regard devant. 2*100 (PI / PB) 25 bras droit R2t / 25 bras gauche R2t Séries - 1000m 4*100 (PB / NC / PB / PB / NC) Par 25 (R2t droite / R3t / R2t gauche / R3t) 8*50, (2PB / 2NC / 2PB / 2NC), R : 10s 8*25 progressif, R' : 5s (4PB / 4NC) 2*(i2 / i3 / i3 / i4) 200 souple | Natation (2600m) Echauffement 300m 3N Travail de respiration - 200m 4*50 (R3t / R5t / R3t / R7t) Séries - 1900m 10*50, D' : 1'15 - 500m (3PB / 2NC / 3PB / 2NC) 100 souple 8*75 NC, R' : 20s - 600m 2*(i4 / i2 / i3 / i1) 100 souple 3*200 NC, D' : 4'/4'30 - 600m L'exercice consiste à rattrapper son retard sur la distance qu'il reste. 1 - 25 i2 2 - 50 i2 3 - 75 i2 200 souple | Natation (3200m) Echauffement - 700m 25 Cr / 50 Br / 50 Cr / 50 D / 75 Cr / 50 Br / 100 Cr / 50 D / 75 Cr / 50 Br / 50 Cr / 50 D / 25 Cr Séries - 2300m 12*50, D' : 1' - 600m (3PB / 3NC / 3PB / 3NC) 100 souple 8*75 NC, R' : 20s - 600m 2*(i4 / i2 / i3 / i1) 100 souple 3*200 NC, D' : 3'30 - 600m L'exercice consiste à rattrapper son retard sur la distance qu'il reste. 1 - 25 i2 2 - 50 i2 3 - 75 i2 100 souple 200 BN, i3 200 souple |
| Vélo (1h30) Après 20' d'échauffement, sur du plat, placer 4 accélérations sur 30s avec un développement modéré (50x15). Récupération 30s sur petit plateau. | Vélo (1h30) Après 20' d'échauffement, sur du plat, placer 8 accélérations sur 30s avec un développement modéré (50x15). Récupération 30s sur petit plateau. | Vélo (1h30) Après 20' d'échauffement, sur du plat, placer 10 accélérations sur 30s avec un développement modéré (50x15). Récupération 30s sur petit plateau. |
| Vélo (2h15) Trouvez-vous un parcours varié type Champ'man et rouler en mode "cyclo" (en endurance <70% FCMAX) | Vélo (2h15) Essayez de trouver 1 côtes sur votre parcours. Faites-vous plaisir, lachez-vous ! Tout le reste est réalisé en endurance (<70% FCMAX). | Vélo (2h15) Essayez de trouver 2 côtes sur votre parcours. Faites-vous plaisir, lachez-vous les 2 côtes. Tout le reste est réalisé en endurance (<70% FCMAX). |
| | Vélo (2h45) Trouvez-vous un parcours varié type Champ'man et rouler en mode "cyclo" (en endurance <70% FCMAX) Facultatif : enchaîner sur 30' CAP sans recherche de vitesse (footing léger) | Vélo (2h45) Trouvez-vous un parcours varié type Champ'man et rouler en mode "cyclo" (en endurance <70% FCMAX) Facultatif : enchaîner sur 30' CAP sans recherche de vitesse (footing léger) |
| CAP (45') Après 15' d'échauffement faite 10x 30'/30' (30' rapide/30' récup en trotinant) puis retour au calme. | CAP (1h) Après 20' d'échauffement faite 10x 30'/30' (30' rapide/30' récup en trotinant) puis retour au calme. | CAP (1h) Après 20' d'échauffement faite 10x 30'/30' (30' rapide/30' récup en trotinant) puis retour au calme. |
| CAP (1h15) Parcours valonné (nature si possible) sans recherche de vitesse. | CAP (1h) 3 à 4 accélérations en côte (Fartlek) | CAP (1h) 8 à 10 accélérations en côte (Fartlek) |
| | CAP (1h) Quelques accélérations en côte (Fartlek) | CAP (1h) Quelques accélérations en côte (Fartlek) |
| 7H45 | 9H45 | 11H00 |