



PLAN D'ENTRAINEMENT CHAMP'MAN

SEMAINE 8/12 : lundi 4 juin au dimanche 10 juin

FINISHER	CONFIRME	PERFORMANT
Natation (2000m) Echauffement - 200m 50 Cr / 25 Br / 75 Cr / 50 Br Travail d'appuis - 200m L'exercice sur 12,5m puis Cr BN 12,5m 2*(PC / Touche aisselle / GC / frôlé) Travail de propulsion - 200m 4*(25 bras droit / 25 bras gauche), PI / NC / PB / NC Série - 1200m 5*100, (25 i4 / 25 i2), R : 20s 50 souple 100 PP, i3 (Nage appliquée) Le moins de mouvements possible 50 souple 5*100, (25 i4 / 50 i2 / 25 i4), R : 20s 200 souple	Natation (2600m) Echauffement - 200m 25 Cr / 50 Br / 75 D / 50 Cr Travail d'appuis - 200m L'exercice sur 12,5m puis Cr BN 12,5m 2*(PC / Cr Polo / GC / Cr Polo) Séries - 2000m 4*200, progressif par 50, R' : 30s (PB / NC / PP / NC) 100 souple 5*100, (25 i4 / 25 i2), R : 10s 100 souple 5*100, (25 i4 / 50 i2 / 25 i4), R : 10s 200 souple	Natation (3400m) Echauffement - 400m 8*50 2*(Cr / Br / Cr / D) Séries - 2700m 10*100, Progressif par 25, R' : 10s 2*(NC / PB / PP / PB / NC) 100 souple 5*100, (25 i4 / 25 i2), R : 10s 100 souple 5*100, (25 i4 / 50 i2 / 25 i4), R : 10s 500 NC, par 100 (i2 / i2 / i4 / i2 / i2) 300 souple
Vélo (1h30) Sortie plaisir : Sortie en endurance, cherchez-vous un circuit sympa, une route que vous ne connaissiez pas et regardez le paysage en tournant les jambes (n'utilisez-pas le grand plateau).	Vélo (2h) Sortie plaisir : Sortie en endurance, cherchez-vous un circuit sympa, une route que vous ne connaissiez pas et regardez le paysage en tournant les jambes (n'utilisez-pas le grand plateau).	Vélo (2h) Sortie plaisir : Sortie en endurance, cherchez-vous un circuit sympa, une route que vous ne connaissiez pas et regardez le paysage en tournant les jambes (n'utilisez-pas le grand plateau).
Vélo (2h) Sortie ludique : Si vous le pouvez, faite une sortie en groupe et amusez-vous à faire la course avec les copains dans les côtes ou aux pencartes. Attention, ne faite pas ca toute la sortie au point de rentrer épuisé, rappelez-vous que vous êtes dans une semaine d'assimilation !	Vélo (2h30) Sortie ludique : Si vous le pouvez, faite une sortie en groupe et amusez-vous à faire la course avec les copains dans les côtes ou aux pencartes. Attention, ne faite pas ca toute la sortie au point de rentrer épuisé, rappelez-vous que vous êtes dans une semaine d'assimilation !	Vélo (3h) Sortie ludique : Si vous le pouvez, faite une sortie en groupe et amusez-vous à faire la course avec les copains dans les côtes ou aux pencartes. Attention, ne faite pas ca toute la sortie au point de rentrer épuisé, rappelez-vous que vous êtes dans une semaine d'assimilation !
CAP (1h) Footing sans accélération. Ce footing pourra être remplacé par un footing agen (dans ce cas faite 40').	CAP (1h) Footing sans accélération. Ce footing pourra être remplacé par un footing agen (dans ce cas faite 50').	CAP (1h) Footing sans accélération. Ce footing pourra être remplacé par un footing agen.
CAP (1h15) Au cœur de ce footing, intégrez 5' à l'allure que vous envisagez lors du Champ'man.	CAP (1h) Au cœur de ce footing, intégrez 8' à l'allure que vous envisagez lors du Champ'man.	CAP (1h15) Au cœur de ce footing, intégrez 12' à l'allure que vous envisagez lors du Champ'man.
6H45	7H30	8H15



**Semaine d'assimilation, le moment de refaire les niveaux avant le dernier bloc !
 C'est le bon moment pour rendre visite à votre osthéo et prendre soin de vous.
 Si vous le pouvez, aller faire une séance de natation en eau vive.**