



PLAN D'ENTRAINEMENT CHAMP'MAN

SEMAINE 11/12 : lundi 25 juin au dimanche 1er juillet

FINISHER	CONFIRME	PERFORMANT
Natation (1400m)		
Natation (2000m)		
Natation (2800m)		
<i>Séance courte et intensive à enchaîner si possible avec un entraînement de vélo avec le vélo dans la voiture. A la fin, on file à la douche et on fait sa transition en moins de 10' !</i>		
Echauffement - 200m 25 Cr / 25 Br / 50 Cr / 25 D / 75 Cr Série - 1000m On va faire monter le cœur ! 10*100, R':20s (25 i4 / 50 i2 / 25 i4) Au 7ème ça coince un peu, c'est normal prenez votre temps dans le 50 du milieu ! 200 BN	Echauffement - 300m 25 Cr / 25 Br / 50 Cr / 25 D / 75 Cr 4*25 Progressif dans le 25 R' : 10s Séries - 1500m 3*400, R' : 150 BN (pas souple...) 1-50 i2 / 50 i4 2-4*100, R':20s (25 i4 / 50 i2 / 25 i4) 3-NC i3 (oui, il fait mal celui là...) 200 souple	Echauffement - 400m 8*50 2*(Cr / Br / Cr / D) Séries - 2200m 2*1000, R' : 200 BN 1-10*100, R' :20s (25 i4 / 50 i2 / 25 i4) 2-5*200, R' : 20s (50 i2 / 50 i4) (NC / PP / NC / PB / NC) 200 souple
Natation (2000m)		
Natation (2400m)		
Natation (3600m)		
<i>Séance en reprise de technique, plaisir, travail en glisse, ça ne doit pas faire mal !</i>		
Echauffement - 200m 200m 2N Travail d'appuis - 200m L'exercice à aller et le retour en Cr BN Par 50, (PC / Bras tendus / GC / 1 doigt) Travail de respiration - 200m R3t, Par 50 2*(Droite et Devant / Gauche et Devant) On prépare la recherche de bouée en alternant sur le coté et de face. Travail de départ - 200m 8*25, (12,5 Br / 12,5 Cr) Le Cr est progressif 2*(i2 / i3 / i4 / i5) On prépare la machine à laver pour être dans les meilleures condition au départ. Série - 1100m - BN Travail en glisse ; ne vous souciez pas de l'allure et nager bien, nagez beau ! Comptez vos mouvement de bras par 25, ça doit diminuer en PP et légèrement augmenter en PB. 50 NC, R' : 5s / 100 PP, R' : 10s / 200 PB, R' : 20s 400 NC, R' : 30s / 200 PB, R' : 20s / 100 PP, R' : 10s 50 NC 100 souple	Echauffement - 200m 300m 3N Travail d'appuis - 400m L'exercice à aller et le retour en Cr BN N'oubliez pas PC et GC A1tête dans l'eau et menton poitrine. Par 50, (Poings fermés / PC / Bras tendus / GC / Mains ouvertes / PC / Frôlé / GC) Travail de respiration - 200m Par 25, (R2t / R3t / R4t / R5t) 2*(Droite et Devant / Gauche et Devant) On prépare la recherche de bouée en alternant sur le coté et de face. Travail de départ - 200m 8*25, (10s surplace sans contact / 25 Cr) Le Cr est progressif 2*(i2 / i3 / i4 / i5) On prépare la machine à laver pour être dans les meilleures condition au départ. Séries - 1200m - BN Travail en glisse ; Pensez à la position de la tête et comptez vos mouvement de bras par 25 en essayant de rester régulier. 12*100 1-NC, R' : 5s / 2-PB, R' : 10s / 3-PP, R' : 15s / 4-PP, R' : 20s 5-PB, R' : 25s / 6-NC, R' : 30s / 7-NC, R' : 25s / 8-PB, R' : 20s 9-PP, R' : 15s / 10-PP, R' : 10s / 11-PB, R' : 5s / 12-NC 100 souple	Echauffement - 400m 100 4N Envers / 100 4N / 100 4N Envers /100 4N Le Papillon peut être remplacé par un éducatif ou du Cr Travail d'appuis - 400m en PB L'exercice à aller et le retour en Cr BN Par 50, (Poings fermés / PC / Bras tendus / GC / Mains ouvertes / PC / Frôlé / GC) Travail de respiration - 400m Par 50, (R2t / R3t / R4t / R5t) 2*(Droite et Devant / Gauche et Devant) On prépare la recherche de bouée en alternant sur le coté et de face. Travail de départ - 200m 8*25, (10s surplace sans contact / 25 Cr) Le Cr est progressif 2*(i2 / i3 / i4 / i5) Si vous voulez le faire physique vous pouvez faire le surplace en ondulation verticale bras croisés sur la poitrine ! On prépare la machine à laver pour être dans les meilleures condition au départ. Séries - 2000m - BN On conserve la même allure tout le long de l'exercice à choisissez là en fonction de votre forme ! 100 PP, R' : 5s / 200 NC, R' : 10s / 300 PB, R' : 20s / 400 NC, R' : 30s 400 PP, R' : 20s / 300 NC, R' : 10s / 200 PB, R' : 5s / 100 NC 200 souple
Vélo (1h45)	Vélo (2h)	Vélo (2h)
Sortie avec un rappel d'allure de 2x10' (récup 5') sur le prolongateur comme si vous y étiez.	Sortie avec un rappel d'allure de 3x8' (récup 5') sur le prolongateur comme si vous y étiez.	Sortie avec un rappel d'allure de 3x10' (récup 5') sur le prolongateur comme si vous y étiez.
Vélo (1h15) ou 45' de home-trainer	Vélo (1h15) ou 45' de home-trainer	Vélo (1h15) ou 45' de home-trainer
Sortie solo, vous tounez les jambes, vous vous sentez bien car le travail est fait. C'est une "sortie plaisir" que vous pouvez enchaîner par un footing de 30 minutes.	Sortie solo, vous tounez les jambes, vous vous sentez bien car le travail est fait. C'est une "sortie plaisir" que vous pouvez enchaîner par un footing de 30 minutes.	Sortie solo, vous tounez les jambes, vous vous sentez bien car le travail est fait. C'est une "sortie plaisir" que vous pouvez enchaîner par un footing de 30 minutes.
Vélo (2h30)	Vélo (3h)	Vélo (3h)
Sortie en endurance avec 2-3 côtes (faites les 200 derniers mettre au sprint)	Sortie sur un circuit valonné (vous pouvez accélérer sur le haut des côtes pour disputer le grimpeur avec les copains mais ne passez pas la côte dans sa totalité au maximum de vos possibilités). Vous devez rentrer zen et parfaitement "frai" de cette sortie.	Sortie sur un circuit valonné (vous pouvez accélérer sur le haut des côtes pour disputer le grimpeur avec les copains mais ne passez pas la côte dans sa totalité au maximum de vos possibilités). Vous devez rentrer zen et parfaitement "frai" de cette sortie.
CAP (1h)	CAP (1h)	CAP (1h)
2x5' à allure Champ'man (Récup: 2')	3x5' à allure Champ'man (Récup: 2')	4x5' à allure Champ'man (Récup: 2')
CAP (1h15)	CAP (1h15)	CAP (1h15)
Footing en endurance	Footing en endurance	Footing en endurance
9h45	10H30	10H30



Voilà, on arrive au terme de cette préparation de 12 semaines.
Ce n'est plus le moment de vous défoncer à l'entraînement et accumuler de la fatigue.
Soyez "ZEN" et confiant, le travail est fait !
Organisez votre transitions, ce sont là de précieuses secondes gagnées sans se fatiguer.