



PLAN D'ENTRAINEMENT CHAMP'MAN

SEMAINE 1/12		
FINISHER	CONFIRME	PERFORMANT
Natation (1600m)	Natation (2200m)	Natation (2800m)
<p><i>Séance commune de détermination de votre niveau en natation</i></p> <p>Echauffement – 300m</p> <p>200m - Crawl alterné avec une autre nage (Brasse ou Dos crawlé)</p> <p>On fait monter le cœur pour préparer le chrono</p> <p>4* 25m R' : 5s</p> <p>Progressif dans le 25m (l'accélère tous les 4 cycles de bras)</p> <p>*** 400m Chrono ***</p>		
400m > 7'30	6'30 < 400m < 7'30	400m < 6'30
<p>Travail de propulsion - 200m</p> <p>4*50 Pl, R' : 10s</p> <p>Tête dans l'eau</p> <p>25 bras droit – 25 bras Gauche</p> <p>Travail de respiration - 200m</p> <p>4*50 BN, R' : 10s</p> <p>R2t droite / R3t / R2t gauche / R3t</p> <p>Série - 400m</p> <p>8*50 PB, R' : 10s</p> <p>Je regarde passer ma main sous l'eau</p> <p>100 Souple</p>	<p>Travail de propulsion - 400m</p> <p>4*100 Pl, R' : 10s</p> <p>Par 25</p> <p>(Bras droit / Battements / Bras Gauche / Battements)</p> <p>Travail de respiration - 400m</p> <p>4*100 BN R' : 10s</p> <p>R2t droite / R3t / R2t gauche / R5t</p> <p>100 souple</p> <p>Série - 400m</p> <p>8*50 PB, R' : 10s</p> <p>200 BN</p>	<p>Travail de propulsion - 400m</p> <p>4*100 Pl, R' : 10s</p> <p>Par 25</p> <p>(Bras droit / Battements / Bras Gauche / Battements)</p> <p>Travail de respiration - 400m</p> <p>4*100 BN R' : 10s</p> <p>Par 25 ; R3t / R5t / R3t / R7t</p> <p>Série - 1000m</p> <p>8*50 , R' : 10s</p> <p>4*75 PB</p> <p>Progressifs par 25</p> <p>(25 i2 / 25 i3 / 25 i4)</p> <p>R' : 1'</p> <p>4*75 NC</p> <p>Progressifs par 25</p> <p>(25 i2 / 25 i3 / 25 i4)</p> <p>300 BN</p>
Natation (1600m)	Natation (2200m)	Natation (2800m)
<p>Echauffement</p> <p>200m 2N</p> <p>Série - 800m</p> <p>16*25 NC, R' : 5s</p> <p>Progressifs</p> <p>4*(25 i2 / 25 i3 / 25 i4 / 25 i5)</p> <p>8*50, R' : 10s</p> <p>(2PB / 2NC / 2PB / 2NC)</p> <p>Travail d'appuis - 400m</p> <p>4*100, R' : 20s</p> <p>1 – Allers Poings fermés / retours BN</p> <p>2 – Allers Doigts écartés / retours BN</p> <p>3 – Allers Touche cuisse / retours BN</p> <p>4 – Allers Touche aisselle / retours BN</p> <p>200 Souple</p> <p>Touche cuisse :</p> <p>Avant de sortir la main de l'eau</p> <p>Touche aisselle :</p> <p>Avant d'entrée la main dans l'eau</p>	<p>Echauffement</p> <p>300 3N</p> <p>Série - 1700m</p> <p>16*25 NC, R' : 5s</p> <p>Par 25 (Progressifs / Dégressifs)</p> <p>2*(i1 / i2 / i3 / i4 / i4 / i3 / i2 / i1)</p> <p>8*50, R' : 10s</p> <p>(4PB / 4NC)</p> <p>4*100, R' : 20s</p> <p>Progressifs dans le 100m</p> <p>100 Souple</p> <p>2*200, R' : 30s</p> <p>1 – PB</p> <p>2 - NC</p> <p>200m Souple</p>	<p>Echauffement - 400m</p> <p>50 Br / 50 Cr / 50 D / 100 Cr / 50 Br / 50 Cr / 50 D</p> <p>Série - 2200m</p> <p>16*25 NC, R' : Dans la nage</p> <p>Par 25 (Progressifs / Dégressifs)</p> <p>2*(i1 / i2 / i3 / i4 / i4 / i3 / i2 / i1)</p> <p>8*50, R' : 10s</p> <p>2*(PB / PI / PB / NC)</p> <p>50 souple</p> <p>8*50 NC, D' : 1'</p> <p>50 Souple</p> <p>4*100, R' : Dans la nage</p> <p>4*(i1 / i2 / i3 / i5)</p> <p>100m Souple</p> <p>2*200, R' : 30s</p> <p>1 – PB</p> <p>2 - NC</p> <p>200m Souple</p>
<p><i>Pour déterminer votre niveau vélo</i></p> <p>*** vous réaliserez une sortie en solo de 60km sur un parcours varié (200-300m D+) ***</p> <p>moins de 2h05 => Performant</p> <p>de 2h à 2h15 => Confirmé</p> <p>plus de 2h15 => Finisher</p>		
Vélo (1h30)	Vélo (1h30)	Vélo (1h30)
Après 20' d'échauffement, sur du plat, placer 4 accélérations sur 30s avec un développement modéré (50x15). Récupération 30s sur petit plateau.	Après 20' d'échauffement, sur du plat, placer 8 accélérations sur 30s avec un développement modéré (50x15). Récupération 30s sur petit plateau.	Après 20' d'échauffement, sur du plat, placer 10 accélérations sur 30s avec un développement modéré (50x15). Récupération 30s sur petit plateau.
Vélo (2h15)	Vélo (1h45)	Vélo (1h45)
Trouvez-vous un parcours varié type Champ'man et rouler en mode "cyclo" (en endurance <70% FCMAX)	Essayer de trouver 1 côte sur votre parcours. Faites-vous plaisir, lachez-vous ! Tout le reste est réalisé en endurance (<70% FCMAX).	Essayer 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)	Vélo (2h45)
	Trouvez-vous un parcours varié type Champ'man et rouler en mode "cyclo" (en endurance <70% FCMAX)	Trouvez-vous un parcours varié type Champ'man et rouler en mode "cyclo" (en endurance <70% FCMAX)
<p><i>Pour déterminer votre niveau course à pied</i></p> <p>*** votre temps sur une épreuve de 10km ***</p> <p>moins de 43' => Performant</p> <p>de 43' à 48' => Confirmé</p> <p>plus 48' => Finisher</p>		
CAP (45')	CAP (45')	CAP (45')
2 à 3 accélérations	4 à 5 accélérations	4 à 5 accélérations
CAP (1h)	CAP (1h)	CAP (1h)
2 à 3 accélérations	Quelques accélérations en côte (Fartlek)	8 à 10 accélérations
	CAP (1h) Facultatif	CAP (1h15)
	Quelques accélérations en côte (Fartlek)	Quelques côtes
7H30	9H45	11H00