



# PLAN D'ENTRAINEMENT CHAMP'MAN

## SEMAINE 12/12

FINISHER	CONFIRME	PERFORMANT
<b>Natation (2000m)</b> <b>Echauffement - 200m</b> 50 Cr / 25 Br / 75 Cr / 50 Br <b>Travail d'appuis - 200m</b> L'exercice sur 12,5m puis Cr BN 12,5m 2*(PC / Touche aisselle / GC / frôlé) <b>Travail de propulsion - 200m</b> 4*(25 bras droit / 25 bras gauche), PI / NC / PB / NC <b>Série - 1200m</b> 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 <b>200 souple</b>	<b>Natation (2600m)</b> <b>Echauffement - 200m</b> 25 Cr / 50 Br / 75 D / 50 Cr <b>Travail d'appuis - 200m</b> L'exercice sur 12,5m puis Cr BN 12,5m 2*(PC / Cr Polo / GC / Cr Polo) <b>Séries - 2000m</b> 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 <b>200 souple</b>	<b>Natation (3400m)</b> <b>Echauffement - 400m</b> 8*50 2*(Cr / Br / Cr / D) <b>Séries - 2700m</b> 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) <b>300 souple</b>
<b>Vélo (1h30) + CAP 15min</b> Sortie en endurance, cherchez-vous un circuit sympa et pas trop accidenté, tournez les jambes petit plateau. Après 30', "mettez en pression" faites 3 sprints de 30s pour monter le rythme cardiaque (1' de récup) ensuite repos 15' puis tester la position chrono 10' en enroulant le grand plateau milieu de cassette sans forcer. Enchaînez cette petite sortie par un petit footing de 15 minutes si possible en faisant la transition complète comme le jour "J" (si vous estimez avoir mis trop temps, re-essayer jusqu'à prendre le moins de temps possible, c'est du temps gagné sans aucun effort !).	<b>Vélo (2h) + CAP 20min</b> Idem FINISHER avec vélo 2h et CAP 20'.	<b>Vélo (2h) + CAP 20min</b> Idem FINISHER avec vélo 2h et CAP 20', dans votre cas la transition est une formalité ;)
<b>CAP (1h)</b> Footing. En milieu de séance mettez-vous à l'allure Champ'man pendant 4'. C'est pour vous une allure facile à appréhender car c'est l'allure spécifique que vous avez travaillé. Rentrez serain, vous êtes près.	<b>CAP (1h)</b> Footing. En milieu de séance mettez-vous à l'allure Champ'man pendant 2x1000m (5' de récup). Rentrez serain, vous êtes près.	<b>CAP (1h)</b> Footing. En milieu de séance mettez-vous à l'allure Champ'man pendant 2x1000m (5' de récup). Rentrez serain, vous êtes près.

# CHAMP'MAN POUR TOUT LE MONDE !

3H45 + CHAMP'MAN

4H20 + CHAMP'MAN

4H20 + CHAMP'MAN



**Voilà c'est terminé !  
Venez détendu, on a tout prévu pour  
que vous passiez un bon moment.**