



PLAN D'ENTRAINEMENT CHAMP'MAN

SEMAINE 5/12

FINISHER	CONFIRME	PERFORMANT
Natation (2000m) Echauffement - 300m 25 Br / 25Cr / 50 Br / 50 Cr / 75 Br / 75 Cr Travail d'appuis - 200m Par 25, 2*(PC / Cr BN / GC / Cr BN) Séries - 1300m 4*25 NC, R' : 5s - 100m Progressif tout les 4 cycles de bras 100 souple 8*50 (4NC / 4PP), R' : 10s - 400m 25 i2 / 25 i4 100 souple 4*50 PB, R' : 5s - 200m i5 dans les bouées rouges (à 5m du mur au départ et à l'arrivée) 100 souple 4*75 NC dégressif - 300m (25 i4 / 25 i3 / 25 i2) 200 souple	Natation (2800m) Echauffement - 300m 3*(25 Br / 50 Cr / 25 D) Exercice en Crawl : 1 - Poing Fermé 2 – Un doigt 3 – Main ouverte Séries – 2400m 5*400m (R' : 100 souple entre chaque) 1 - NC 2 - PB 3 - PP 4 - Pq 5 - BN 100 souple	Natation (3400m) Echauffement - 400m 100 souple on s'étire... 4*75 Progressifs (Cr / D / Cr/ Br) Séries – 2 *1400m R' : 3' 8*100 2BN / 2PB / 2PP / 2Pq 8*50 NC, D' : 55s 8*25 i4, R' : 30s 200m souple
Natation (1800m) Echauffement - 300m 25 Br / 25Cr / 50 Br / 50 Cr / 75 Br / 75 Cr Travail de Respiration - 200m Par 25, 2*(R3t / R5t / R3t / R7t) Séries - 1300m 6*200 1 - BN 2 - PB 3 - PP 100 souple 4 - PP 5 - PB 6 - BN 200 souple	Natation (2800m) Echauffement - 300m 3*(25 Br / 50 Cr / 25 D) Exercice en Crawl : 1 - Poing Fermé 2 – Un doigt 3 – Main ouverte Séries – 2400m 6*400m Il s'agit de partir « lentement » (i2, BN) sur une distance et de rattraper le retard pris. 1 - 25 BN / 375 2 - 50 BN / 350 3 - 75 BN / 325 4 - 100 BN / 300 5 - 125 BN / 275 6 - 150 BN / 150 100 souple	Natation (3400m) Echauffement - 400m 100 souple on s'étire... 4*75 Progressifs (Cr / D / Cr/ Br) Séries – 2900m 2*200 (NC / PB), D' : 4' 3*300 (NC / PB / PP), D' : 6' 4*400 (NC / PB / PP / Pq), D':8' 100m Souple
Vélo (1h45) Après 40' d'échauffement, sur du plat, enchaîner sur 3x5' allure S (essayez de maintenir et stabiliser votre FC à 90% de votre FCM). Récupération 5' petit plateau entre chaque.	Vélo (1h45) Choisissez un parcours peu vallonné. Après 30 minutes d'échauffement, enchaîner 4 sprints de 45s (2' de récupération entre chaque).	Vélo (1h30) Choisissez un parcours peu vallonné. Après 30 minutes d'échauffement, enchaîner 8 sprints de 45s (2' de récupération entre chaque).
Vélo (2h15) Trouvez-vous un parcours avec 2 belles côtes (500 à 800m) que vous franchirez le plus rapidement possible (laissez-vous mini 15' entre les deux ascensions)	Vélo (1h45) Parcours au profil varié en endurance.	Vélo (1h45) Parcours au profil varié en endurance.
	Vélo (2h45) Parcours au profil vallonné, montez les côtes avec de l'intensité.	Vélo (3h) Parcours au profil vallonné, montez les côtes avec de l'intensité.
CAP (1h) Au centre de cette sortie faite 1 série de 6x 30'/30' (30' rapide/30' récup en trotinant).	CAP (1h) Au centre de cette sortie faite 1 série de 8x 30'/30' (30' rapide/30' récup en trotinant).	CAP (1h) Au centre de cette sortie faite 1 série de 10x 30'/30' (30' rapide/30' récup en trotinant).
CAP (1h30) Après 30' faite 1 série de 4x 1'/1' (1' rapide/1' récup en trotinant).	CAP (1h) Après 30' faite 1 série de 5x 1'/1' (1' rapide/1' récup en trotinant).	CAP (1h) Après 30' faite 1 série de 6x 1'/1' (1' rapide/1' récup en trotinant).
	CAP (1h30) Parcours au relief varié en footing.	CAP (1h45) Parcours au relief varié mettre de l'intensité dans les côtes.
8H30	11H15	12H



Pensez à intégrer une à deux séances de PPG type "TABATA" dans la semaine