



PLAN D'ENTRAÎNEMENT CHAMP'MAN

SEMAINE 10/12

FINISHER	CONFIRME	PERFORMANT
Natation (2600m) Echauffement - 200m 50 Cr / 25 Br / 50 Cr / 25 D / 50 Cr Travail d'appuis - 200m Par 25, 2*(PC / frôlé / GC / Cr Polo) Travail de respiration - 200m 2*100 (PB / NC) Par 25, (R2t dte / R3t / R2t gche / R5t) Série - 1800m 3*500m, R : 150 Souple 1-PP 2-5*(25 i4, 50 i2, 25 i4) R' : 30s 3-NC 200 souple	Natation (3400m) Echauffement - 200m 50 Cr / 25 Br / 50 Cr / 25 D / 50 Cr Travail d'appuis - 400m Par 25, 2*(PC / Poings fermés / GC / Bras tendus / PC / Mains ouvertes / GC / Frôlé) Travail de respiration - 200m 4*50 enchaînées (R2t, R3t, R4t, R5t) Séries - 2400m 3*800, i2 R' : 1' 1-PP, BN i2 1-8*(75 i3 / 25 i1) 3-NC, i2 200 souple	Natation (4400m) Echauffement - 200m 50 Cr / 25 Br / 50 Cr / 25 D / 50 Cr Travail de respiration - 200m 8*25 apnée, R' : 30s Travail de propulsion - 100m 4*25, Cr polo R' : 20s 100 souple Séries - 3600m 3*20, (4NC / 4PB / 4NC / 4PP / 4NC) R' : 50 souple 1-20*25, i4-i5 R' : 30s 2-20*50, i4 R' : 30s 3-20*100, i3 R' : 30s 200 souple
Natation (2000m)	Natation (2800m)	Natation (3400m)
Si possible enchaîner cette séance avec un entraînement de vélo		
Echauffement - 200m 50 Cr / 25 Br / 50 Cr / 25 D / 50 Cr Série - 1700m 2*800, i2 R' : 100 souple 1-PP 2-NC 100 souple	Echauffement - 200m 50 Cr / 25 Br / 50 Cr / 25 D / 50 Cr Travail de respiration - 300m Dans la R2t, à droite à l'aller et à gauche au retour 6*50 (R2t / R3t / R2t / R5t / R2t / R7t) Séries - 2100m 2*1000, R' : 100 souple 1-10*(25 i4, 50 i2, 25 i4) R' : 20s 2-PB, BN i2 200 souple	Echauffement - 200m 50 Cr / 25 Br / 50 Cr / 25 D / 50 Cr Travail d'appuis - 600m 8*75, PB R' : 10s A chaque 25 je retire un coup de bras (je pousse donc de + en + fort dans mon 75) Séries - 2400m 3*800, i2 R' : 1' 1-PP, BN i2 1-8*(25 i4, 50 i2, 25 i4) R' : 20s 3-NC, i2 200 souple
Vélo (2h)	Vélo (2h15)	Vélo (2h30)
Si possible enchaîner cette séance avec un entraînement de CAP		
Sortie de travail "rouleur" : Sur un parcours accidenté, passez les côtes sans insister, montez "au train" et sur un braquet souple. A deux reprises , entre deux ascensions, intégrez 10' allure soutenue (grand braquet sur le prolongateur).	Sortie de travail "rouleur" : Sur un parcours accidenté, passez les côtes sans insister, montez "au train" et sur un braquet souple. A trois reprises , entre deux ascensions, intégrez 10' allure soutenue (grand braquet sur le prolongateur).	Sortie de travail "rouleur" : Sur un parcours accidenté, passez les côtes sans insister, montez "au train" et sur un braquet souple. A quatre reprises , entre deux ascensions, intégrez 10' allure soutenue (grand braquet sur le prolongateur).
Vélo (2h30)	Vélo (3h)	Vélo (3h30)
Sortie de travail "grimpeur" : Sur un parcours accidenté, passez les côtes comme si vous étiez en course donc le meilleur chrono possible puis récupérez entre les côtes sur un braquet souple en vous concentrant sur votre prochaine ascension (pas plus de 3 montés rapide). Retour au calme 30' en fin de sortie.	Sortie de travail "grimpeur" : Sur un parcours accidenté, passez les côtes comme si vous étiez en course donc le meilleur chrono possible puis récupérez entre les côtes sur un braquet souple en vous concentrant sur votre prochaine ascension (pas plus de 5 montés rapide). Retour au calme 30' en fin de sortie.	Sortie de travail "grimpeur" : Sur un parcours accidenté, passez toutes les côtes comme si vous étiez en course donc le meilleur chrono possible puis récupérez entre les côtes sur un braquet souple en vous concentrant sur votre prochaine ascension (toutes les montés). Retour au calme 45' en fin de sortie.
Vélo (1h15) => optionnel	Vélo (1h30)	Vélo (1h30)
Sortie "récup".	Sortie "récup".	Sortie "récup".
CAP (1h)	CAP (1h15)	CAP (1h30)
Si possible après la sortie "rouleur", vous partez directement sur une allure course 3x5' avec 3' de récupération. Sinon, échauffez-vous 20' mini avant de commencer la séance de travail.	Si possible après la sortie "rouleur", vous partez directement sur une allure course 4x5' avec 2' de récupération. Sinon, échauffez-vous 20' mini avant de commencer la séance de travail.	Si possible après la sortie "rouleur", vous partez directement sur une allure course 5x5' avec 1' de récupération. Sinon, échauffez-vous 20' mini avant de commencer la séance de travail.
CAP (45') => optionnel	CAP (1h)	CAP (1h)
Footing de récupération, aérez vous !	Footing de récupération, aérez vous !	Footing de récupération, aérez vous !
CAP (1h30)	CAP (1h30)	CAP (1h45)
Footing sur chemins si possible valonnés sans recherche de vitesse.	Footing sur chemins si possible valonnés sans recherche de vitesse.	Footing sur chemins si possible valonnés sans recherche de vitesse.
9h à 11H	12H30	13H45



**Dernière semaine de charge, ensuite on va se calmer car le gros du travail est réalisé.
PENSEZ A TRAVAILLER VOTRE TRANSITION !**