



# PLAN D'ENTRAINEMENT CHAMP'MAN

## SEMAINE 3/12

FINISHER	CONFIRME	PERFORMANT
<b>Natation (2000m)</b> <b>Echauffement</b> 200m 2N <b>Travail d'appuis - 200m</b> Par 25, 2*(PC / Bras tendus / GC / 1 doigt) <b>Cr 1 doigt :</b> On nage avec les poings fermés et seulement un doigt de sorti. <b>Travail de respiration - 200m</b> 8*25 (R4t droite/ R3t / R2t gauche / R1t) (R4t gauche/ R3t / R2t droite / R1t) Oui, oui... la respiration 1 temps c'est casse pied ! <b>Travail de propulsion - 200m</b> Par 25, 2* (Rattrapé / Opposition / Touche cuisse / Eclabousse) <b>Rattrapé :</b> Une main vient chasser l'autre devant. <b>Opposition :</b> Quand une main entre dans l'eau, l'autre sort au même moment. <b>Eclabousse :</b> A la sortie, les mains produisent une gerbe d'eau. <b>Série - 1000m</b> Allure i2 50 PB, R' : 5s 100 NC, R' : 10s 200 PB, R' : 20s 300 NC, R' : 30s 200 PB, R' : 20s 100 NC, R' : 10s 50 PB, <b>200 souple</b>	<b>Natation (2800m)</b> <b>Echauffement</b> 300m 3N <b>Travail d'appuis - 200m</b> Par 25, 2*(Poings fermés / Bras tendus / Mains ouvertes / Frôlé) <b>Cr frôlé :</b> Lors du retour aérien du bras, le bout des doigts reste dans l'eau <b>Travail de respiration - 200m</b> 2*100, R' : 15s (R3t, 5t, 7t, max) Il s'agit, dans le même 100m, de respirer au bout de 3 mouvements puis de 5, puis de 7 et retenir sa respiration. Quand on reprend son souffle on repart sur R3t, 5t, etc. <b>Travail de propulsion - 200m</b> 4*50, R' : 10s (25 Cr Polo / 25 NC) <b>Séries - 1700m</b> 5*100 PB progressif, D' : 2' Par 25 (i1 / i2 / i3 / i4) 100 souple 500m Allure i3 25, R' : 5s 50, R' : 10s 75, R' : 15s 100, R' : 20s 100, R' : 20s 75, R' : 15s 50, R' : 10s 25 100 souple 500 BN, i2 On pense à la position de la tête <b>200 souple</b>	<b>Natation (3400m)</b> <b>Echauffement - 400m</b> 100 4N Envers / 100 4N / 100 4N Envers / 100 4N Le Pap. peut être remplacé par un éducatif Pap ou du Cr <b>Travail d'appuis - 200m</b> Pull au cheville, par 25 2*(Petit Chien / Cr BN / Grand Chien / Cr BN) Explication Petit et Grand chien : c.f. Séance 1 « Finisher » semaine 2 <b>Travail de respiration - 200m</b> 4*50, R' : 15s (R3t, R5t, R7t, Rmin) Rmin : respirer le moins possible <b>Travail de propulsion - 200m</b> 4*75, R' : 10s (25 Cr Polo / 25 NC / 25 Jambes sans PI) <b>Séries - 2700m</b> Pyramide Distance Olympique... ^^ Pensez à débrancher votre cerveaux... Allure i2 - i3 (en fonction de la forme...) 100 NC, R' : 10s 200 PB, R' : 20s 400 NC, R' : 40s 800 PB, R' : 1'20s 400 NC, R' : 40s 200 PB, R' : 20s 100 NC, <b>200 souple</b>
<b>Natation (1800m)</b> <b>Echauffement</b> 200m 2N <b>Travail d'appuis - 200m</b> Par 25, 2*(PC / Touche aisselle / GC / frôlé) <b>Travail de propulsion - 200m</b> 4*(25 bras droit / 25 bras gauche), 2PI / 2NC <b>Série - 1200m</b> 500 NC, i2 50 souple 100 PB, i3 (Nage appliquée) 50 souple 500 NC, i2 <b>200 souple</b>	<b>Natation (2600m)</b> <b>Echauffement</b> 300m 3N <b>Travail d'appuis - 200m</b> Par 25, 2*(PC / Cr Polo / GC / Cr Polo) <b>Séries - 2100m</b> 5*200, progressif par 50, R' : 30s (NC / PB / NC / PB / NC) 100 souple 2*500, progressif dans les 100m, R' : 1' (PB / NC) <b>200 souple</b>	<b>Natation (3200m)</b> <b>Echauffement - 400m</b> 8*50 2*(Cr / Br / Cr / D) <b>Séries - 2800m</b> 12*100, Progressif par 25, R' : 10s (4NC / 4PB / 4NC) 50 souple 2*500, 50 vite / 50 lent, R' : 1' (PB / NC) 50 souple 500 NC (i2 / i2 / i3 / i2 / i2) <b>200 souple</b>
<b>Vélo (1h30)</b> Après 20' d'échauffement, sur du plat petit plateau enchaînez sur 4x5' avec un grand développement (50-60 tours/min) vous restez bien en selle sans faire monter le cœur. Récupération 3' petit plateau entre chaque.	<b>Vélo (1h30)</b> Après 20' d'échauffement, sur du plat petit plateau enchaînez sur 4x5' avec un grand développement (50-60 tours/min) vous restez bien en selle sans faire monter le cœur. Récupération 3' petit plateau entre chaque.	<b>Vélo (1h45)</b> Après 20' d'échauffement, sur du plat petit plateau enchaînez sur 4x5' avec un grand développement (50-60 tours/min) vous restez bien en selle sans faire monter le cœur. Récupération 3' petit plateau entre chaque.
<b>Vélo (2h30)</b> Trouvez-vous un parcours varié type Champ'man et rouler en mode "cyclo" (en endurance <70% FCMAX)	<b>Vélo (2h30)</b> Parcours au profil varié en endurance	<b>Vélo (2h30)</b> Parcours au profil varié en endurance
	<b>Vélo (2h45)</b> Parcours au profil varié (passez les côtes en mettant de l'intensité comme si vous deviez faire un chrono en côte donc bien maîtriser votre allure max). 2 côtes maxi "en intensité".	<b>Vélo (3h)</b> Parcours au profil varié (passez les côtes en mettant de l'intensité comme si vous deviez faire un chrono en côte donc bien maîtriser votre allure max). 4 côtes maxi "en intensité".
<b>CAP (1h)</b> Après 15' d'échauffement faite 2 série de 5x 30'/30' (30' rapide/30' récup en trotinant) puis retour au calme.	<b>CAP (1h)</b> Après 20' d'échauffement faite 3x 2'/1'45" sur du plat (2' allure 10km récup en trotinant) puis retour au calme.	<b>CAP (1h)</b> Après 20' d'échauffement faite 5x 2'/1'45" sur du plat (2' allure 10km récup en trotinant) puis retour au calme.
<b>CAP (1h30)</b> Parcours légèrement vallonné (nature si possible) sans recherche de vitesse.	<b>CAP (1h)</b> 3x 2' en côte	<b>CAP (1h)</b> 5x 2' en côte
	<b>CAP (1h15)</b> Parcours au relief varié sans passage en intensité	<b>CAP (1h15)</b> Parcours au relief varié sans passage en intensité
<b>8H30</b>	<b>12H</b>	<b>12H30</b>