



# PLAN D'ENTRAINEMENT CHAMP'MAN

## SEMAINE 6/12

FINISHER	CONFIRME	PERFORMANT
<b>Natation (2200m)</b> <b>Echauffement - 200m</b> 2*(25 Br / 50 Cr / 25 D) <b>Travail d'appuis - 200m</b> Par 25, 2*(PC / Cr BN / GC / Cr BN) <b>Séries - 1400m</b> 3*400m (R' : 100 souple entre chaque) 1-PB 2-PP 3-NC <b>Travail de respiration - 200m</b> 2*100 (PI / PB) Par 25 (R2t droite / R3t / R2t gauche / R3t) <b>200 souple</b>	<b>Natation (3000m)</b> <b>Echauffement - 300m</b> 3*(25 Br / 50 Cr / 25 D) <b>Travail d'appuis - 600m</b> Compter ses mouvements de bras et essayer de retirer un mouvement à chaque 50. 3*(4*50m) 1-Planche (En utilisant les bras) 2-PB 3-NC <b>100 Souple</b> <b>Séries - 1500m</b> 3*500, R' : 1' 1 - 5*(25 i1 / 25 i2 / 25 i3 / 25 i4) Enchaînées 2 - 2*(25 / 50 / 75 / 100 ), i2 R' : 10s après chaque distance 3 - Allure soutenue i2 / i3 <b>100 souple</b> <b>Travail de respiration - 200m</b> 8*25 apnée, R' : 30s Dès que on a besoin de respirer on passe en dos à 2 bras. <b>200 souple</b>	<b>Natation (3800m)</b> <b>Echauffement - 400m</b> 4*(25 Br / 50 Cr / 25 D) <b>Travail d'appuis - 800m</b> Compter ses mouvements de bras et essayer de retirer un mouvement à chaque 50. 4*(4*50m) 1-Planche (En utilisant les bras) 2-NC 3-PB 4-NC <b>100 Souple</b> <b>Séries - 2000m</b> 4*500, R' : 1' 1 - 5*(25 i1 / 25 i2 / 25 i3 / 25 i4) Enchaînées 2 - i2, PP le moins de mouvements possible 3 - 2*(25 / 50 / 75 / 100 ), i2 R' : 10s après chaque distance 4 - Allure soutenue i2 / i3 <b>100 souple</b> <b>Travail de respiration - 200m</b> 8*25 apnée, R' : 40s <b>200m Souple</b>
<b>Natation (2200m)</b> <b>Echauffement - 200m</b> 2*(25 Br / 50 Cr / 25 D2B) <b>Séries - 1700m</b> 5*300m (R' : 50 souple entre chaque) Il s'agit de partir « lentement » (i2, BN) sur une distance et de rattraper le retard pris. 1 - 25 BN / 275 2 - 50 BN / 250 3 - 75 BN / 225 4 - 100 BN / 200 5 - 125 BN / 175 <b>300 souple</b>	<b>Natation (3000m)</b> <b>Echauffement - 300m</b> 3*(25 Br / 50 Cr / 25 D2B) <b>Séries - 2500m</b> 6*400, R' : 1' 1 - i2, BN 2 - PP, le moins de mouvement possible 3 - 50 i2 / 50 i4 <b>100 Souple</b> 4 - Progressif par 100m 5 - Dégressif par 100m 6 - Allure Soutenue <b>200 souple</b>	<b>Natation (3800m)</b> <b>Echauffement - 400m</b> 4*(25 Br / 50 Cr / 25 D2B) <b>Fractionné Court - 750m</b> 3*(10*25 ), i5 R : 30s <b>50 Souple</b> <b>Séries - 2400m</b> 5*400, R' : 100 souple entre chaque 1 - i2, BN 2 - PP, le moins de mouvement possible 3 - 50 i2 / 50 i4 4 - Dégressif par 100m 5 - Allure Soutenue <b>200m Souple</b>
<b>Vélo (1h45)</b> Après 40' d'échauffement, sur du plat, enchaîner sur 2x10' allure M (essayez de maintenir et stabiliser votre FC à 90% de votre FCM). Récupération 5' petit plateau entre chaque.	<b>Vélo (1h45)</b> Choisissez un parcours peu valloné. Après 30 minutes d'échauffement, enchaîner 3x8' allure M (5' de récupération entre chaque).	<b>Vélo (1h45)</b> Choisissez un parcours peu valloné. Après 30 minutes d'échauffement, enchaîner 3x10' allure M (5' de récupération entre chaque).
<b>Vélo (2h45)</b> Trouvez-vous un parcours avec 3 belles côtes (500 à 800m) que vous franchirez le plus rapidement possible (laissez-vous mini 15' entre les deux ascensions)	<b>Vélo (1h45)</b> Parcours accidenté, mettez du rythme dans les ascensions.	<b>Vélo (1h45)</b> Parcours accidenté, mettez du rythme dans les ascensions.
	<b>Vélo (3h)</b> Sortie de travail foncier, pas de recherche d'intensité (FC < 70% MAX).	<b>Vélo (3h30)</b> Sortie de travail foncier, pas de recherche d'intensité (FC < 70% MAX).
<b>CAP (1h)</b> Au centre de cette sortie faite 1 série de 6x 30'/30' (30' rapide/30' récup en trotinant).	<b>CAP (1h)</b> Au centre de cette sortie faite 1 série de 8x 30'/30' (30' rapide/30' récup en trotinant).	<b>CAP (1h)</b> Au centre de cette sortie faite 1 série de 10x 30'/30' (30' rapide/30' récup en trotinant).
<b>CAP (1h45)</b> Après 30' faite 1 série de 4x 2'/2' (allure semi).	<b>CAP (1h15)</b> Après 30' faite 1 série de 5x 2'/2' (allure semi).	<b>CAP (1h15)</b> Après 30' faite 1 série de 6x 2'/2' (allure semi).
	<b>CAP (1h45)</b> Parcours au relief varié en footing.	<b>CAP (2h)</b> Parcours au relief varié mettre de l'intensité dans les côtes.
<b>9H15</b>	<b>12H30</b>	<b>13H15</b>



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