



# PLAN D'ENTRAINEMENT CHAMP'MAN

## SEMAINE 8/12

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 / i4 / i2 / i2) <b>300 souple</b>
<b>Vélo (1h30)</b> <b>Sortie plaisir :</b> Sortie en endurance, cherchez-vous un circuit sympa, une route que vous ne connaissiez pas et regardez le paysage en tournant les jambes (n'utilisez-pas le grand plateau).	<b>Vélo (2h)</b> <b>Sortie plaisir :</b> Sortie en endurance, cherchez-vous un circuit sympa, une route que vous ne connaissiez pas et regardez le paysage en tournant les jambes (n'utilisez-pas le grand plateau).	<b>Vélo (2h)</b> <b>Sortie plaisir :</b> Sortie en endurance, cherchez-vous un circuit sympa, une route que vous ne connaissiez pas et regardez le paysage en tournant les jambes (n'utilisez-pas le grand plateau).
<b>Vélo (2h)</b> <b>Sortie ludique :</b> Si vous le pouvez, faite une sortie en groupe et amusez-vous à faire la course avec les copains dans les côtes ou aux pencartes. Attention, ne faite pas ca toute la sortie au point de rentrer épuisé, rappelez-vous que vous êtes dans une semaine d'assimilation !	<b>Vélo (2h30)</b> <b>Sortie ludique :</b> Si vous le pouvez, faite une sortie en groupe et amusez-vous à faire la course avec les copains dans les côtes ou aux pencartes. Attention, ne faite pas ca toute la sortie au point de rentrer épuisé, rappelez-vous que vous êtes dans une semaine d'assimilation !	<b>Vélo (3h)</b> <b>Sortie ludique :</b> Si vous le pouvez, faite une sortie en groupe et amusez-vous à faire la course avec les copains dans les côtes ou aux pencartes. Attention, ne faite pas ca toute la sortie au point de rentrer épuisé, rappelez-vous que vous êtes dans une semaine d'assimilation !
<b>CAP (1h)</b> Footing sans accélération. Ce footing pourra être remplacé par un fooging agen (dans ce cas faite 40').	<b>CAP (1h)</b> Footing sans accélération. Ce footing pourra être remplacé par un fooging agen (dans ce cas faite 50').	<b>CAP (1h)</b> Footing sans accélération. Ce footing pourra être remplacé par un fooging agen.
<b>CAP (1h15)</b> Au cœur de ce footing, intégrez 5' à l'allure que vous envisagez lors du Champ'man.	<b>CAP (1h)</b> Au cœur de ce footing, intégrez 8' à l'allure que vous envisagez lors du Champ'man.	<b>CAP (1h15)</b> Au cœur de ce footing, intégrez 12' à l'allure que vous envisagez lors du Champ'man.
<b>6H45</b>	<b>7H30</b>	<b>8H15</b>



**Semaine d'assimilation, le moment de refaire les niveaux avant le dernier bloc !**  
**C'est le bon moment pour rendre visite à votre osthéo et prendre soin de vous.**  
**Si vous le pouvez, aller faire une séance de natation en eau vive.**