



# PLAN D'ENTRAINEMENT CHAMP'MAN

## SEMAINE 9/12

FINISHER	CONFIRME	PERFORMANT
<b>Natation (2400m)</b> <b>Echauffement - 200m</b> 25 Cr / 25 Br / 50 Cr / 25 D / 75 Cr <b>Travail de respiration - 200m</b> 4*50 (R2tD / R 3t / R2tG / R5t) <b>Série - 1900m</b> 4*400m, R : 100 Souple Lors du premier 400, vous allez faire un temps que vous allez essayer de conserver sur les répétitions suivantes. 1-NC 2-PP 3-NC 4-50 i4 / 350 i2 <b>100 souple</b>	<b>Natation (3200m)</b> <b>Echauffement - 300m</b> 25 Cr / 25 Br / 50 Cr / 25 D / 75 Cr 4*25, Progressif dans le 25 R' : 5s <b>Travail d'appuis - 200m</b> 4*50 PI L'aller en battement le retour à un bras (alternativement droit et gauche) <b>Séries - 2400m</b> 5*400, R' : 100 souple 1-NC, 50 i2 / 50 i4 2-PP, Progressif par 100m 3-PB, BN 4-PP, 50 i2 / 50 i4 5-NC, Dégressif par 100m <b>300 souple</b>	<b>Natation (4000m)</b> <b>Echauffement - 400m</b> 25 Cr / 25 Br / 50 Cr / 25 D / 75 Cr 2*100 progressifs <b>Travail de propulsion - 400m</b> 8*50 PB, (la place du PB change...) 2*(Cuisse/Genou/Cuisse/Cheville) <b>Séries - 2900m</b> 6*400, R' : 100 souple 1-NC, i2/i3 (< 6') 2-PB, 50, i2 / 50, i4 3-PP, BN (le moins de mouvement possible) 4-NC, 4*(25 i5 / 25 i4 / 25 i3 / 25 i2) 5-NC, 50, i4, 350, i2 6-NC, 4*(25 i2 / 25 i3 / 25 i4 / 25 i5) <b>300 souple</b>
<b>Si possible enchaîner cette séance avec un entraînement de vélo</b>		
<b>Natation (2400m)</b> <b>Echauffement - 200m</b> 25 Cr / 25 Br / 50 Cr / 25 D / 75 Cr <b>Série - 1800m</b> 2*800, R' : 200 Souple 1-PB, BN i2 2-NC, 2*(200, i3 / 200, i2) <b>400 souple (D2B et Cr BN)</b>	<b>Natation (3200m)</b> <b>Echauffement - 300m</b> 25 Cr / 25 Br / 50 Cr / 25 D / 75 Cr 4*25 PI R' : 20s <b>Séries - 2700m</b> 3*800, R' : 150 souple 1-PB, BN i2 2-8*(25 i5 / 25 i2 / 25 i3 / 25 i2) 3-NC, 2*(200, i3 / 200, i2) <b>200 souple</b>	<b>Natation (4000m)</b> <b>Echauffement - 400m</b> 25 Cr / 25 Br / 50 Cr / 25 D / 75 Cr 2*100, par 25 Respiration 2 temps à l'aller et au retour : (R1t, R3t, R5t, R7t) <b>Séries - 3400m</b> 3*1000, i2 R' : 200 souple 1-PB, BN i2 2-10*(25 i5 / 25 i2 / 25 i3 / 25 i2) 3-NC, 5*200 (i3 / i2 / i3 / i2 / i3) <b>200 souple</b>
<b>Vélo (1h45)</b> <b>Sortie "force" :</b> Après 30' d'échauffement minimum, trouvez-vous un bon et long faux plat (route rectiligne avec de légères variations de pente) sur lequel vous enchainerez <b>3x10' en mode "tout à droite"</b> (grand plateau/petit pignon), la fréquence de pédalage sera faible (50-60t/min) mais vous vous efforcerez a rester bien en selle sans "pédaler avec le oreilles" (récup. 5' petit plateau).	<b>Vélo (2h)</b> <b>Sortie "force" :</b> Après 45' d'échauffement minimum, trouvez-vous un bon et long faux plat (route rectiligne avec de légères variations de pente) sur lequel vous enchainerez <b>3x15' en mode "tout à droite"</b> (grand plateau/petit pignon), la fréquence de pédalage sera faible (50-60t/min) mais vous vous efforcerez a rester bien en selle sans "pédaler avec le oreilles" (récup. 5' petit plateau).	<b>Vélo (3h)</b> <b>Sortie "force" :</b> Après 45' d'échauffement minimum, trouvez-vous un bon et long faux plat (route rectiligne avec de légères variations de pente) sur lequel vous enchainerez <b>4x10' en mode "tout à droite"</b> (grand plateau/petit pignon), la fréquence de pédalage sera faible (50-60t/min) mais vous vous efforcerez a rester bien en selle sans "pédaler avec le oreilles" (récup. 5' petit plateau).
<b>Vélo (2h) =&gt; optionnel</b> <b>Sortie "récup" :</b> L'idée est de retrouver de la souplesse après la sortie "force". Lors de cette séance, vous tournerez les jambes tranquillement en profitant du paysage, le moment idéal pour sortir avec les copains ou copines.	<b>Vélo (2h)</b> <b>Sortie "récup" :</b> L'idée est de retrouver de la souplesse après la sortie "force". Lors de cette séance, vous tournerez les jambes tranquillement en profitant du paysage, le moment idéal pour sortir avec les copains ou copines.	<b>Vélo (2h30)</b> <b>Sortie "récup" :</b> L'idée est de retrouver de la souplesse après la sortie "force". Lors de cette séance, vous tournerez les jambes tranquillement en profitant du paysage, le moment idéal pour sortir avec les copains ou copines.
<b>Vélo (2h30)</b> <b>Sortie typée Champ'man :</b> Trouvez-vous un circuit reprennant le profil du Champ'man (alternance côte 800m à 1500m suivi de 5-10km plat/faux plat). Utilisez votre prolongateur tant que vous le pouvez et <b>testez votre ravitaillement perso.</b>	<b>Vélo (3h)</b> <b>Sortie typée Champ'man :</b> Trouvez-vous un circuit reprennant le profil du Champ'man (alternance côte 800m à 1500m suivi de 5-10km plat/faux plat). Montez 2 à 3 côtes comme si vous étiez chronométré.	<b>Vélo (3h)</b> <b>Sortie typée Champ'man :</b> Trouvez-vous un circuit reprennant le profil du Champ'man (alternance côte 800m à 1500m suivi de 5-10km plat/faux plat). Passez toutes les côtes comme si vous étiez chronométré, ensuite déroulez sur le plat, récupérez sur le prolongateur.
<b>CAP (1h15)</b> <b>Si possible après la sortie "Champ'man"</b> , vous partez directement sur une allure course 3x10' avec 5' de récupération. Sinon, échauffez-vous 20' mini avant de faire les 3x10'.	<b>CAP (1h30)</b> <b>Si possible après la sortie "Champ'man"</b> , vous partez directement sur une allure course 3x12' avec 5' de récupération. Sinon, échauffez-vous 20' mini avant de faire les 3x10'.	<b>CAP (1h45)</b> <b>Si possible après la sortie "Champ'man"</b> , vous partez directement sur une allure course 3x15' avec 5' de récupération. Sinon, échauffez-vous 20' mini avant de faire les 3x10'.
<b>CAP (45') =&gt; optionnel</b> Footing avec une série de 10x 30/30 après 20' d'échauffement.	<b>CAP (1h30)</b> Après 30' de footing, faire 30' à votre allure de course.	<b>CAP (1h30)</b> Après 30' de footing, faire 30' à votre allure de course.
<b>CAP (1h45)</b> Footing en endurance	<b>CAP (2h)</b> Footing en endurance avec 2-3 cotes de 200 à 400m.	<b>CAP (2h)</b> Footing sur terrain valonné.
<b>9h45 à 12H</b>	<b>14H</b>	<b>15H45</b>



**On passe à la vitesse supérieure, plus que deux semaines de charge, ensuite il faudra ralentir pour arriver en pleine forme le jour "J".  
Il faut maintenant essayer de mettre les disciplines bout à bout et travailler la transition tant d'un point de vue technique et musculaire.**