

SEMAINE 2/12 : lundi 25 au dimanche 31 mars

FINISHER	CONFIRME	PERFORMANT
Natation (1800m) Echauffement 200m 2N Travail d'appuis - 200m Par 25, 2*(PC / Cr BN / GC / Cr BN) <u>PC:</u> Petit Chien Tête dans l'eau dans l'axe du corps ; la main va chercher loin devant et tire sous le corps en s'arrêtant au nombril, le retour de la main est aquatique. <u>GC:</u> Grand Chien Comme le Petit Chien mais la main tire et pousse jusque la cuisse Travail de respiration - 200m 2*100 (PI / PB) Par 25 (R2t droite / R3t / R2t gauche / R3t) Séries - 1000m 4*25 NC, R' : 5s - 100m Progressif tout les 4 cycles de bras 8*50 PB, R' : 10s - 400m 25 i2 / 25 i4 4*25 PB, R' : 5s - 100m i5 dans les bouées rouges (à 5m du mur au départ et à l'arrivée) 100 souple 4*75 NC dégradé - 300m (25 i4 / 25 i3 / 25 i2) 200 souple	Natation (2600m) Echauffement 300m 3N Travail d'appuis - 200m Par 25, L'exercice se fait à l'aller, le retour et BN (PC / Bras tendus / GC / Cr Polo) <u>Cr Polo:</u> Nage en Crawl, tête hors de l'eau, fixe avec regard devant. Travail de respiration - 200m 2*100 (PB / NC) Par 25 (R2t droite / R3t / R2t gauche / R5t) Séries - 1700m 8*50 PB, R':10s - 400m i5 dans les bouées rouge (au virage) 100 souple 2*Pyramide R' : 1' (PB / NC) - 800m En alternant i2 / i4, 25 / 50 / 75 / 100 / 75 / 50 / 25 100 souple 3*100 NC, R' : Dans la nage - 300m 1 - 25 i2 / 75 i4 2 - 50 i2 / 50 i4 3 - 75 i2 / 25 i4 200 souple	Natation (3200m) Echauffement - 400m 25 Br / 50 Cr / 75 D / 100 4N / 75 Br / 50 Cr / 25 D 2*25 Cr progressif dans le 25 Travail d'appuis - 200m Par 25, 2*(PC / Bras tendus / GC / Cr Polo) <u>Cr Polo:</u> Nage en Crawl, tête hors de l'eau, fixe avec regard devant. Travail de respiration - 200m 2*100 (PB / NC) Par 25 (R2t droite / R3t / R2t gauche / R5t) Séries - 2200m 8*50 PB, R':10s - 400m i5 dans les bouées rouge (au virage) 100 souple 2*Pyramide R' : 1' - 800m (PB / NC / PB / NC) En alternant i2 / i4 25 / 50 / 75 / 100 / 75 / 50 / 25 100 souple 4*200, R' : 30s - 800m 1 - 25 i1 / 50 i4 / 25 i1 / 75 i4 / 25 i1 2 - 2*(50 i2 / 50 i4) 3 - 25 i1 / 50 i4 / 25 i1 / 75 i4 / 25 i1 4 - 2*(75 i2 / 25 i5) 200m Souple
Natation (1800m) Echauffement 200m 2N Travail d'appuis - 400m Par 25, 2*(PC / frôlé / GC / Cr Polo) <u>Cr frôlé:</u> Lors du retour aérien du bras, le bout des doigts reste dans l'eau <u>Cr Polo:</u> Nage en Crawl, tête hors de l'eau, fixe avec regard devant. 2*100 (PI / PB) 25 bras droit R2t / 25 bras gauche R2t Séries - 1000m 4*100 (PB / NC / PB / NC) Par 25 (R2t droite / R3t / R2t gauche / R3t) 8*50, (2PB / 2NC / 2PB / 2NC), R : 10s 8*25 progressif, R' : 5s (4PB / 4NC) 2*(i2 / i3 / i3 / i4) 200 souple	Natation (2600m) Echauffement 300m 3N Travail de respiration - 200m 4*50 (R3t / R5t / R3t / R7t) Séries - 1900m 10*50, D' : 1'15 - 500m (3PB / 2NC / 3PB / 2NC) 100 souple 8*75 NC, R' : 20s - 600m 2*(i4 / i2 / i3 / i1) 100 souple 3*200 NC, D' : 4'/4'30 - 600m L'exercice consiste à rattrapper son retard sur la distance qu'il reste. 1 - 25 i2 2 - 50 i2 3 - 75 i2 200 souple	Natation (3200m) Echauffement - 700m 25 Cr / 50 Br / 50 Cr / 50 D / 75 Cr / 50 Br / 100 Cr / 50 D / 75 Cr / 50 Br / 50 Cr / 50 D / 25 Cr Séries - 2300m 12*50, D' : 1' - 600m (3PB / 3NC / 3PB / 3NC) 100 souple 8*75 NC, R' : 20s - 600m 2*(i4 / i2 / i3 / i1) 100 souple 3*200 NC, D' : 3'30 - 600m L'exercice consiste à rattrapper son retard sur la distance qu'il reste. 1 - 25 i2 2 - 50 i2 3 - 75 i2 100 souple 200 BN, i3 200 souple
Vélo (1h30) Après 20' d'échauffement, sur du plat, placer 4 accélérations sur 30s avec un développement modéré (50x15). Récupération 30s sur petit plateau.	Vélo (1h30) Après 20' d'échauffement, sur du plat, placer 8 accélérations sur 30s avec un développement modéré (50x15). Récupération 30s sur petit plateau.	Vélo (1h30) Après 20' d'échauffement, sur du plat, placer 10 accélérations sur 30s avec un développement modéré (50x15). Récupération 30s sur petit plateau.
Vélo (2h15) Trouvez-vous un parcours varié type Champ'man et rouler en mode "cyclo" (en endurance <70% FCMAX)	Vélo (2h15) Essayez de trouver 1 côtes sur votre parcours. Faites-vous plaisir, lâchez-vous ! Tout le reste est réalisé en endurance (<70% FCMAX).	Vélo (2h15) Essayez de trouver 2 côtes sur votre parcours. Faites-vous plaisir, lâchez-vous les 2 côtes. Tout le reste est réalisé en endurance (<70% FCMAX).
	Vélo (2h45) Trouvez-vous un parcours varié type Champ'man et rouler en mode "cyclo" (en endurance <70% FCMAX) Facultatif : enchaîner sur 30' CAP sans recherche de vitesse (footing léger)	Vélo (2h45) Trouvez-vous un parcours varié type Champ'man et rouler en mode "cyclo" (en endurance <70% FCMAX) Facultatif : enchaîner sur 30' CAP sans recherche de vitesse (footing léger)
CAP (45') Après 15' d'échauffement faite 10x 30'/30' (30' rapide/30' récup en trotinant) puis retour au calme.	CAP (1h) Après 20' d'échauffement faite 10x 30'/30' (30' rapide/30' récup en trotinant) puis retour au calme.	CAP (1h) Après 20' d'échauffement faite 10x 30'/30' (30' rapide/30' récup en trotinant) puis retour au calme.
CAP (1h15) Parcours valonné (nature si possible) sans recherche de vitesse.	CAP (1h) 3 à 4 accélérations en côte (Fartlek)	CAP (1h) 8 à 10 accélérations en côte (Fartlek)
	CAP (1h) Quelques accélérations en côte (Fartlek)	CAP (1h) Quelques accélérations en côte (Fartlek)
	9H45	11H00