

SEMAINE 3/12 : lundi 1er au dimanche 7 avril

FINISHER	CONFIRME	PERFORMANT
Natation (2000m) Echauffement 200m 2N Travail d'appuis - 200m Par 25, 2*(PC / Bras tendus / GC / 1 doigt) <u>Cr 1 doigt :</u> On nage avec les poings fermés et seulement un doigt de sorti. Travail de respiration - 200m 8*25 (R4t droite/ R3t / R2t gauche / R1t) (R4t gauche/ R3t / R2t droite / R1t) Oui, oui... la respiration 1 temps c'est casse pied ! Travail de propulsion - 200m Par 25, 2* (Rattrapé / Opposition / Touche cuisse / Eclabousse) <u>Rattrapé :</u> Une main vient chasser l'autre devant. <u>Opposition :</u> Quand une main entre dans l'eau, l'autre sort au même moment. <u>Eclabousse :</u> A la sortie, les mains produisent une gerbe d'eau. Série - 1000m 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, 200 souple	Natation (2800m) Echauffement 300m 3N Travail d'appuis - 200m Par 25, 2*(Poings fermés / Bras tendus / Mains ouvertes / Frôlé) <u>Cr frôlé :</u> Lors du retour aérien du bras, le bout des doigts reste dans l'eau Travail de respiration - 200m 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. Travail de propulsion - 200m 4*50, R' : 10s (25 Cr Polo / 25 NC) Séries - 1700m 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	Natation (3400m) Echauffement - 400m 100 4N Envers / 100 4N / 100 4N Envers / 100 4N Le Pap. peut être remplacé par un éducatif Pap ou du Cr Travail d'appuis - 200m Pull au cheville, par 25 2*(Petit Chien / Cr BN / Grand Chien / Cr BN) <u>Explication Petit et Grand chien :</u> c.f. Séance 1 « Finisher » semaine 2 Travail de respiration - 200m 4*50, R' : 15s (R3t, R5t, R7t, Rmin) Rmin : respirer le moins possible Travail de propulsion - 200m 4*75, R' : 10s (25 Cr Polo / 25 NC / 25 Jambes sans PI) Séries - 2200m 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, 200 souple
Natation (1800m) Echauffement 200m 2N Travail d'appuis - 200m Par 25, 2*(PC / Touche aisselle / GC / frôlé) Travail de propulsion - 200m 4*(25 bras droit / 25 bras gauche), 2PI / 2NC Série - 1200m 500 NC, i2 50 souple 100 PB, i3 (Nage appliquée) 50 souple 500 NC, i2	Natation (2600m) Echauffement 300m 3N Travail d'appuis - 200m Par 25, 2*(PC / Cr Polo / GC / Cr Polo) Séries - 2100m 5*200, progressif par 50, R' : 30s (NC / PB / NC / PB / NC) 100 souple 2*500, progressif dans les 100m, R' : 1' (PB / NC) 200 souple	Natation (3200m) Echauffement - 400m 8*50 2*(Cr / Br / Cr / D) Séries - 2800m 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) 200 souple
Vélo (1h30) 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.	Vélo (1h30) 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.	Vélo (1h45) 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.
Vélo (2h30) Trouvez-vous un parcours varié type Champ'man et rouler en mode "cyclo" (en endurance <70% FCMAX)	Vélo (2h30) Parcours au profil varié en endurance	Vélo (2h30) Parcours au profil varié en endurance
	Vélo (2h45) 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".	Vélo (3h) 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".
CAP (1h) Après 15' d'échauffement faite 2 série de 5x 30'/30' (30' rapide/30' récup en trotinant) puis retour au calme.	CAP (1h) Après 20' d'échauffement faite 3x 2'/1'45" sur du plat (2' allure 10km récup en trotinant) puis retour au calme.	CAP (1h) Après 20' d'échauffement faite 5x 2'/1'45" sur du plat (2' allure 10km récup en trotinant) puis retour au calme.
CAP (1h30) Parcours légèrement vallonné (nature si possible) sans recherche de vitesse.	CAP (1h) 3x 2' en côte	CAP (1h) 5x 2' en côte
	CAP (1h15) Parcours au relief varié sans passage en intensité	CAP (1h15) Parcours au relief varié sans passage en intensité
	12H	12H30
8H30		