# PLAN D'ENTRAINEMENT CHAMP'MAN

## SEMAINE 4/12 : lundi 8 au dimanche 14 avril

| FINISHER | CONFIRME | PERFORMANT |
|---|---|---|
| **Natation (1800m)** | **Natation (2600m)** | **Natation (3000m)** |
| **Echauffement**<br>200m 2N<br><br>**Travail de respiration - 300m**<br>Par 25, 4*(R2t Droite / R2t Gauche / R3t)<br><br>**Travail d'Allure – 1200m**<br>2*600 (PB / NC)<br><br>25 i5, R' : 10s<br>50 i4, R' : 10s<br>100 i3, R' : 10s<br>200 i2, R' : 10s<br>100 i3, R' : 10s<br>50 i4, R' : 10s<br>25 i5, R' : 10s<br>50 souple<br><br>**100 BN**<br>(Pensez au placement de la tête, regard au fond.) | **Echauffement**<br>300m 3N<br><br>**Travail de respiration - 400m**<br>Par 50, 2*(R2t Droite / R3t / R2t Gauche / R3t)<br><br>**Travail d'appuis – 200m**<br>Par 25,<br>l'exercice se fait à l'aller, le retour et BN<br>(PC / Bras tendus / GC / Cr Polo)<br><br>**Séries – 1000m (i2 – i3)**<br>300 PB / 300 NC / 300 PB<br>50 souple entre chaque<br><br>**Travail d'Allure – 600m**<br>25 i5, R' : 10s<br>50 i4, R' : 10s<br>100 i3, R' : 10s<br>200 i2, R' : 10s<br>100 i3, R' : 10s<br>50 i4, R' : 10s<br>25 i5, R' : 10s<br>50 souple<br><br>**100 BN** | **Echauffement - 600m**<br>25 Cr / 25 Br / 50 Cr / 25 D / 75 Cr / 25 Br / 100 Cr / 25 D / 75 Cr / 25 Br / 50 Cr / 25 D / 25 Cr<br><br>2*25 (progressif dans le 25)<br><br>**Travail de respiration - 400m**<br>Par 50, 2*(R3t / R5t / R7t / R3t, 5t, 7t, max)<br>Il s'agit, dans le même 50m, 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.<br><br>**Travail d'appuis – 200m**<br>Par 25,<br>l'exercice se fait à l'aller, le retour et BN<br>(godille / Bras tendus / GC / Cr Polo)<br><br>**Travail d'Allure – 1600m**<br>2*800 (PB / NC)<br><br>200 i2, R' : 10s<br>100 i3, R' : 20s<br>50 i4, R' : 30s<br>25 i5, R' : 40s<br>25 i5, R' : 40s<br>50 i4, R' : 30s<br>100 i3, R' : 20s<br>200 i2<br>50 souple<br><br>**200 souple** |
| **Vélo (1h30)** | **Vélo (1h30)** | **Vélo (1h30)** |
| Après 20' d'échauffement, planifiez 3 sprints de 30s (50x14 ou équivalent), récup complète de 2min entre chaque sprint (voir 4' si vous sentez que vous en avez besoin) après cette série de sprint vous vous détendez, faite la fin de sortie cool. | Après 20' d'échauffement, planifiez 4 sprints de 30s (grand plateau 50x12 ou équivalent), récup complète de 2min entre chaque sprint (voir 4' si vous sentez que vous en avez besoin) après cette série de sprint vous vous détendez, faite la fin de sortie cool. | Après 20' d'échauffement, planifiez 5 sprints de 30s (grand plateau "tout à droite") si possible vent de dos, récup complète de 2min entre chaque sprint (voir 4' si vous sentez que vous en avez besoin) après cette série de sprint vous vous détendez, faite la fin de sortie cool. |
| **Vélo (2h)** | **Vélo (1h45)** | **Vélo (1h45)** |
| Parcours au profil varié. Pas d'intensité, plaisir avant tout. | Parcours au profil varié en endurance. | Parcours au profil varié en endurance. |
| | **Vélo (2h30)** | **Vélo (3h)** |
| | Parcours au profil varié. Pas d'intensité, plaisir avant tout. | Parcours au profil varié. Pas d'intensité, plaisir avant tout. |
| **CAP (1h)** | **CAP (1h)** | **CAP (1h)** |
| Footing, pas d'intensité. | Footing, pas d'intensité. | Footing, pas d'intensité. |
| **CAP (1h)** | **CAP (1h)** | **CAP (1h)** |
| Footing, 5 accélérations sur 200m en étant bien relaché (ce n'est pas un sprint !) | Footing, 5 accélérations sur 200m en étant bien relaché (ce n'est pas un sprint !) | Footing, pas d'intensité. |
| | **CAP (1h)** | **CAP (1h15)** |
| | Footing, pas d'intensité. | Parcours au relief varié type trail vous pouvez vous lacher un peu dans les côtes sans être à 100%. |
| **6H30** | **9H45** | **10H30** |