

SEMAINE 5/12 : lundi 15 au dimanche 21 avril

FINISHER	CONFIRME	PERFORMANT
<p>Natation (2000m) Echauffement - 300m 25 Br / 25Cr / 50 Br / 50 Cr / 75 Br / 75 Cr Travail d'appuis - 200m Par 25, 2*(PC / Cr BN / GC / Cr BN) Séries - 1300m 4*25 NC, R' : 5s - 100m Progressif tout les 4 cycles de bras 100 souple 8*50 (4NC / 4PP), R' : 10s - 400m 25 i2 / 25 i4 100 souple 4*50 PB, R' : 5s - 200m i5 dans les bouées rouges (à 5m du mur au départ et à l'arrivée) 100 souple 4*75 NC dégressif - 300m (25 i4 / 25 i3 / 25 i2) 200 souple</p>	<p>Natation (2800m) Echauffement - 300m 3*(25 Br / 50 Cr / 25 D) Exercice en Crawl : 1 - Poing Fermé 2 - Un doigt 3 - Main ouverte Séries - 2400m 5*400m (R' : 100 souple entre chaque) 1 - NC 2 - PB 3 - PP 4 - Pq 5 - BN 100 souple</p>	<p>Natation (3400m) Echauffement - 400m 100 souple on s'étire... 4*75 Progressifs (Cr / D / Cr/ Br) Séries - 2 *1400m R' : 3' 8*100 2BN / 2PB / 2PP / 2Pq 8*50 NC, D' : 55s 8*25 i4, R' : 30s 200m souple</p>
<p>Natation (1800m) Echauffement - 300m 25 Br / 25Cr / 50 Br / 50 Cr / 75 Br / 75 Cr Travail de Respiration - 200m Par 25, 2*(R3t / R5t / R3t / R7t) Séries - 1300m 6*200 1 - BN 2 - PB 3 - PP 100 souple 4 - PP 5 - PB 6 - BN 200 souple</p>	<p>Natation (2800m) Echauffement - 300m 3*(25 Br / 50 Cr / 25 D) Exercice en Crawl : 1 - Poing Fermé 2 - Un doigt 3 - Main ouverte Séries - 2400m 6*400m Il s'agit de partir « lentement » (i2, BN) sur une distance et de rattraper le retard pris. 1 - 25 BN / 375 2 - 50 BN / 350 3 - 75 BN / 325 4 - 100 BN / 300 5 - 125 BN / 275 6 - 150 BN / 150 100 souple</p>	<p>Natation (3400m) Echauffement - 400m 100 souple on s'étire... 4*75 Progressifs (Cr / D / Cr/ Br) Séries - 2900m 2*200 (NC / PB), D' : 4' 3*300 (NC / PB / PP), D' : 6' 4*400 (NC / PB / PP / Pq), D' : 8' 100m Souple</p>
<p>Vélo (1h45) Après 40' d'échauffement, sur du plat, enchaîner sur 3x5' allure S (essayez de maintenir et stabiliser votre FC à 90% de votre FCM). Récupération 5' petit plateau entre chaque.</p>	<p>Vélo (1h45) Choisissez un parcours peu vallonné. Après 30 minutes d'échauffement, enchaîner 4 sprints de 45s (2' de récupération entre chaque).</p>	<p>Vélo (1h30) Choisissez un parcours peu vallonné. Après 30 minutes d'échauffement, enchaîner 8 sprints de 45s (2' de récupération entre chaque).</p>
<p>Vélo (2h15) Trouvez-vous un parcours avec 2 belles côtes (500 à 800m) que vous franchirez le plus rapidement possible (laissez-vous mini 15' entre les deux ascensions)</p>	<p>Vélo (1h45) Parcours au profil varié en endurance.</p>	<p>Vélo (1h45) Parcours au profil varié en endurance.</p>
	<p>Vélo (2h45) Parcours au profil vallonné, montez les côtes avec de l'intensité.</p>	<p>Vélo (3h) Parcours au profil vallonné, montez les côtes avec de l'intensité.</p>
<p>CAP (1h) Au centre de cette sortie faite 1 série de 6x 30'/30' (30' rapide/30' récup en trotinant).</p>	<p>CAP (1h) Au centre de cette sortie faite 1 série de 8x 30'/30' (30' rapide/30' récup en trotinant).</p>	<p>CAP (1h) Au centre de cette sortie faite 1 série de 10x 30'/30' (30' rapide/30' récup en trotinant).</p>
<p>CAP (1h30) Après 30' faite 1 série de 4x 1'/1' (1' rapide/1' récup en trotinant).</p>	<p>CAP (1h) Après 30' faite 1 série de 5x 1'/1' (1' rapide/1' récup en trotinant).</p>	<p>CAP (1h) Après 30' faite 1 série de 6x 1'/1' (1' rapide/1' récup en trotinant).</p>
	<p>CAP (1h30) Parcours au relief varié en footing.</p>	<p>CAP (1h45) Parcours au relief varié mettre de l'intensité dans les côtes.</p>

8H30

11H15

12H



Pensez à intégrer une à deux séances de PPG type "TABATA" dans la semaine