

SEMAINE 6/12 : lundi 22 au dimanche 28 avril

FINISHER	CONFIRME	PERFORMANT
Natation (2200m) Echauffement - 200m 2*(25 Br / 50 Cr / 25 D) Travail d'appuis - 200m Par 25, 2*(PC / Cr BN / GC / Cr BN) Séries - 1400m 3*400m (R' : 100 souple entre chaque) 1-PB 2-PP 3-NC Travail de respiration - 200m 2*100 (PI / PB) Par 25 (R2t droite / R3t / R2t gauche / R3t) 200 souple	Natation (3000m) Echauffement - 300m 3*(25 Br / 50 Cr / 25 D) Travail d'appuis - 600m Compter ses mouvements de bras et essayer de retirer un mouvement à chaque 50. 3*(4*50m) 1-Planche (En utilisant les bras) 2-PB 3-NC 100 Souple Séries - 1500m 3*500, R' : 1' 1 - 5*(25 i1 / 25 i2 / 25 i3 / 25 i4) Enchaînées 2 - 2*(25 / 50 / 75 / 100), i2 R' : 10s après chaque distance 3 - Allure soutenue i2 / i3 100 souple Travail de respiration - 200m 8*25 apnée, R' : 30s Dès que on a besoin de respirer on passe en dos à 2 bras. 200 souple	Natation (3800m) Echauffement - 400m 4*(25 Br / 50 Cr / 25 D) Travail d'appuis - 800m Compter ses mouvements de bras et essayer de retirer un mouvement à chaque 50. 4*(4*50m) 1-Planche (En utilisant les bras) 2-NC 3-PB 4-NC 100 Souple Séries - 2000m 4*500, R' : 1' 1 - 5*(25 i1 / 25 i2 / 25 i3 / 25 i4) Enchaînées 2 - i2, PP le moins de mouvements possible 3 - 2*(25 / 50 / 75 / 100), i2 R' : 10s après chaque distance 4 - Allure soutenue i2 / i3 100 souple Travail de respiration - 200m 8*25 apnée, R' : 40s 200m Souple
Natation (2200m) Echauffement - 200m 2*(25 Br / 50 Cr / 25 D2B) Séries - 1700m 5*300m (R' : 50 souple entre chaque) Il s'agit de partir « lentement » (i2, BN) sur une distance et de rattraper le retard pris. 1 - 25 BN / 275 2 - 50 BN / 250 3 - 75 BN / 225 4 - 100 BN / 200 5 - 125 BN / 175 300 souple	Natation (3000m) Echauffement - 300m 3*(25 Br / 50 Cr / 25 D2B) Séries - 2500m 6*400, R' : 1' 1 - i2, BN 2 - PP, le moins de mouvement possible 3 - 50 i2 / 50 i4 100 Souple 4 - Progressif par 100m 5 - Dégressif par 100m 6 - Allure Soutenue 200 souple	Natation (3800m) Echauffement - 400m 4*(25 Br / 50 Cr / 25 D2B) Fractionné Court - 750m 3*(10*25), i5 R : 30s 50 Souple Séries - 2400m 5*400, R' : 100 souple entre chaque 1 - i2, BN 2 - PP, le moins de mouvement possible 3 - 50 i2 / 50 i4 4 - Dégressif par 100m 5 - Allure Soutenue 200m Souple
Vélo (1h45) Après 40' d'échauffement, sur du plat, enchaîner sur 2x10' allure M (essayez de maintenir et stabiliser votre FC à 90% de votre FCM). Récupération 5' petit plateau entre chaque.	Vélo (1h45) Choisissez un parcours peu vallonné. Après 30 minutes d'échauffement, enchaîner 3x8' allure M (5' de récupération entre chaque).	Vélo (1h45) Choisissez un parcours peu vallonné. Après 30 minutes d'échauffement, enchaîner 3x10' allure M (5' de récupération entre chaque).
Vélo (2h45) Trouvez-vous un parcours avec 3 belles côtes (500 à 800m) que vous franchirez le plus rapidement possible (laissez-vous mini 15' entre les deux ascensions)	Vélo (1h45) Parcours accidenté, mettez du rythme dans les ascensions.	Vélo (1h45) Parcours accidenté, mettez du rythme dans les ascensions.
	Vélo (3h) Sortie de travail foncier, pas de recherche d'intensité (FC < 70% MAX).	Vélo (3h30) Sortie de travail foncier, pas de recherche d'intensité (FC < 70% MAX).
CAP (1h) Au centre de cette sortie faite 1 série de 6x 30'/30' (30' rapide/30' récup en trotinant).	CAP (1h) Au centre de cette sortie faite 1 série de 8x 30'/30' (30' rapide/30' récup en trotinant).	CAP (1h) Au centre de cette sortie faite 1 série de 10x 30'/30' (30' rapide/30' récup en trotinant).
CAP (1h45) Après 30' faite 1 série de 4x 2'/2' (allure semi).	CAP (1h15) Après 30' faite 1 série de 5x 2'/2' (allure semi).	CAP (1h15) Après 30' faite 1 série de 6x 2'/2' (allure semi).
	CAP (1h45) Parcours au relief varié en footing.	CAP (2h) Parcours au relief varié mettre de l'intensité dans les côtes.
9H15	12H30	13H15



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