

SEMAINE 7/12 : lundi 29 avril au dimanche 5 mai

FINISHER	CONFIRME	PERFORMANT
Natation (2400m) Echauffement - 200m 25 Cr / 25 Br / 50 Cr / 25 D / 75 Cr Travail d'appuis – 400m Exercice à l'aller et retour BN Par 25, 2*(PC / Bras tendus / GC / 1 doigt) Série – 1600m 8*200m, R : 1' Lors du premier 200, vous allez faire un temps que vous allez essayer de conserver sur les répétitions suivantes, donc n'y allez pas trop fort ! (i2 / i3) 1-NC 2-PB 3-PP 4-Pq 5-Pq 6-PP 7-PB 8-NC 200 souple	Natation (3200m) Echauffement – 300m 25 Cr / 25 Br / 50 Cr / 25 D / 75 Cr 4*25, Progressif dans le 25 R' : 10s Travail d'appuis – 400m Exercice à l'aller et retour BN Par 25, (PC / Poings fermés / GC / Bras tendus / PC / Mains ouvertes / GC / Frôlé) Séries - 2300m Avant chaque série : 4*25, i5 R' : 30s 4*400, R' : 100 souple 1-PB, 50 lent / 50 vite 2-PP, progressif par 100m 3-PP, 50 lent / 50 vite 4-PB, Progressif par 100m 200 souple	Natation (4200m) Echauffement - 400m 25 Cr / 25 Br / 50 Cr / 25 D / 75 Cr 2*100 progressifs Travail d'appuis – 400m Exercice à l'aller et retour BN Pull au cheville, par 25 (PC / Poings fermés / GC / Mains ouvertes / Rattrapé / Opposition / Eclabousse / Frôlé) Travail de fractionné – 1500m 3*10*50, R' : 1' 50 Vite (i4) / 50 lent (i2) 1-NC 2-PP 3-PB Séries – 1700m 3*500 NC, R' : 100 souple 1-5*100 progressifs enchaînés 2-Progressif par 100m 3-100 dégressif / 300 BN / 100 progressif 200 souple
Natation (2400m) Echauffement - 200m 25 Cr / 25 Br / 50 Cr / 25 D / 75 Cr Série – 2000m 2*10*100, i3 R' : 3' (entre les 2 séries) 2*(2NC / 2PB / 2NC / 2PP / 2NC) R' : 20s entre chaque 100m 200 souple	Natation (3200m) Echauffement – 300m 25 Cr / 25 Br / 50 Cr / 25 D / 75 Cr 4*25, Apnée R' : 30s Séries - 2700m 3*800, R' : 150 souple 1-PB, BN i2 2-PP, (Conserver l'allure et réduire ses mouvements de bras par 25m) 3-NC, Allure soutenue 200 souple	Natation (4200m) Echauffement - 400m 25 Cr / 25 Br / 50 Cr / 25 D / 75 Cr 2*100, par 25, Respiration 2 temps à l'aller et au retour : R1t, R3t, R5t, R7t Séries – 3400m 3*1000, i2 R' : 200 souple les 200 premiers mètres de chaque série sont à allure soutenue i3 1-PB 2-PP 3-NC 200 souple
Vélo (1h45) Après 30' d'échauffement, sur du plat, enchaîner sur 3x8' allure M (1 pélage en force en sous-fréquence, 1 allure M, 1 allure L). Récupération 5' petit plateau entre chaque. Vélo (2h30) Trouvez-vous un parcours avec 4 belles côtes (500 à 800m) que vous franchirez avec l'idée de faire le meilleur temps possible (monter à un rythme élevé mais régulier).	Vélo (2h) Après 30' d'échauffement, sur du plat, enchaîner sur 3x10' allure M (1 pélage en force en sous-fréquence, 1 allure M, 1 allure L). Récupération 5' petit plateau entre chaque. Vélo (1h45) Après vous être bien échauffé (30' mini), faite 6x1' braquet intermédiaire (~50x14) avec une fréquence de pédalage de 90t/min (récup 1'). Vélo (3h) Sortie de travail foncier dite "Sortie Longue", pas de recherche d'intensité (FC < 70% MAX).	Vélo (2h) Après 30' d'échauffement, sur du plat, enchaîner sur 3x12' allure M (1 pélage en force en sous-fréquence, 1 allure M, 1 allure L). Récupération 5' petit plateau entre chaque. Vélo (2h) Après vous être bien échauffé (30' mini), faite 8x1' braquet intermédiaire (~50x14) avec une fréquence de pédalage de 90t/min (récup 1'). Vélo (3h30) Sortie de travail foncier dite "Sortie Longue", pas de recherche d'intensité (FC < 70% MAX).
CAP (1h) Au centre de cette sortie faite 15' à l'allure que vous prévoyez lors de votre épreuve (~70% de votre VMA), vous devez vous familiariser avec cette allure qui deviendra "reflexe". Au fil des semaines vous ne devriez plus avoir à regarder votre montre, cette allure doit devenir naturelle !	CAP (1h) Petit footing que vous agrémenterez d'accélération en côte (6 acc. max).	CAP (1h) Petit footing que vous agrémenterez de d'accélération en côte (8 acc. max).
CAP (2h) Sortie longue. Après 1h15 de footing, faire 4x2' à votre allure de course Champ'man (2' de récup).	CAP (1h) Echauffez-vous durant les 30 premières minutes puis faire 4x 2' en côte à 90% de VMA (récup à la descente). CAP (2h) Sortie longue sur un circuit accidenté, passez les côtes en aisance, n'insistez pas trop.	CAP (1h15) Echauffez-vous durant les 30 premières minutes puis faire 6x 2' en côte à 90% de VMA (récup à la descente). CAP (2h) Parcours au relief varié mettre de l'intensité dans les côtes mais attention à ne rentrer pas fracassé !
11H	12H45	13H45



Ne négligez pas le repos, c'est fondamental dans ce cycle de forte charge !