

Plan d'entraînement Avril_ Endurance, reprise vitesse

S14 : 31/03 au 6/04	Natation	Vélo	Càp
Séance 1	Séance Rachel	2h00 allure 1 à 2 Technique : 12 x 30'' jbe droite/ gauche/ normal. 2 fois	3 x (400 -600- 800- 600 -400) r= 200m et R=400 entre série. Jeunes : 1 fois
Séance 2	Technique : godilles, 1 bras, dos. Travail NO : 8x(100N0, 100 N+3)	2h00 à 2h30 : allure 1 à 2, dont 2 x 15' sur la plaque	1h00 allure 1/2
Séance 3			PPG

S15 : 7/04 au 13/04	Natation	Vélo	Càp
Séance 1	Séance Rachel	40' allure 1-2 / 5 x 3' à 90%, r=3' / 45' allure 1- 2	W allures : 3000 à 80 -85% r=400 3 x 1000 à 85- 90% (Seuil) r= 300m Jeunes : 3000m unique
Séance 2	4 x 400(NC/pull/NC/jbes) 9 x 200 Allure 2: 3NC/3pull/3 pull+plaq 100 jbes 500 Cr pull	3 h Bosses	1h30 à 1h40 allure 1/2
Séance 3			

S16 : 14/04 au 20/04	Natation	Vélo	Càp
Séance 1	Séance Rachel	2h00 allure 1 à 2 Technique : 12 x (15'' apnée, 45'' normal) x 2	5 x 800m vma, r=200m Jeunes : 3 x 800m Ou Marches
Séance 2	Travail NO : 3 x 500 pull : (400 souple + 100N0/ 300 souple +2x 100N0 r=15'' / 200 souple + 3x100N0 r=15'')	2h00 à 2h30 : allure 1 à 2, dont 2 x 20' sur la plaque	1h00 allure 1/2
Séance 3			PPG, Stretching

S17 : 21/04 au 27/04	Natation	Vélo	Càp
Séance 1	Séance Rachel	2h00 allure 1 à 2 Dont 1 h pignon fixe	4 x 1600m à 95%, r=400m ou 6 x 800 r=200m Jeunes : 2 x 1600m
Séance 2	Technique : godilles, 1 bras. Jambes : 10 x(50jbes + 50 NC) r= 10'' Hypoxie : 800 pull 3/4/5/6 tps par 25.	40' allure 1-2 / 2 x 15' à 80%, r=3' / 45' allure 1-2 / puis 20' footing.	1h00 allure 1/2, fartleck.
Séance 3			Renforcement musculaire.

Plan d'entraînement Avril_ Endurance, reprise vitesse

S18 : 28/04 au 4/05	Natation	Vélo	Càp
Séance 1	Séance Rachel	2h00 allure 1 à 2 Dont 1 h pignon fixe	10 à 12 x100 vma+, r=100m 6 à 10 x300 vma, r=200 Jeunes : 5 x 300m
Séance 2	1000 Cr + 8 x 50 4N (r=15'') 6 x 250 : (r=20'') 100 allure 1 +50 vite +100 4N	3 h avec 12 x 5' vma (r=5') sur route plate.	1h30 dont 3 x 10' seuil r=3'.
Séance 3			Stretching

Explications des termes employés :

Natation :

1 bras= entraînement technique en alternant les bras gauche et droit sur chaque longueur

N0= moins de mouvement de bras possible, recherche de glisse maximale

N= nombre de mouvement de bras

NC= nage complète

R ou r = récupération

bn= bien nagé

W= travail

tps= temps (comprendre respiration tous les n temps)

Vélo et càp :

Allure 1 : < 75% vma

Allure 2 : 75 à 85 % vma

Plaque : gros plateau

Vélocité : petit plateau et pignon moyen.

r= temps ou distance de récupération

PPG : préparation physique générale dynamique (bonds, montée genoux, skipping, pas chassés,...)