

Plan d'entraînement Février_ Endurance, reprise vitesse

S6 : 03/02 au 9/02	Natation	Vélo	Càp
Séance 1	Séance Rachel	2h00 allure 1 à 2 Technique : 12 x 30'' jbe droite/ gauche/ normal. 2 fois	2 séries de 4 x 800m à 90% vma r= 200m, R=400m entre séries Jeunes : 1 série
Séance 2	Technique : godilles, 1 bras. 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

S7 : 10/02 au 16/02	Natation	Vélo	Càp
Séance 1	Séance Rachel	40' allure 1-2 / 5 x 3' à 90%, r=3' / 45' allure 1- 2	10 à 12 x 400 à 95% vma, r= 200 à 70% vma Jeunes= 6 fois
Séance 2	Travail bras : godilles variées / 3 x400 (plaq+pull, plaq, nc).	2h00 à 2h30 : allure 1 à 2, dont 10 x 3' à vélocité 100 à 110 tr/min, r=1'	1h10 allure 1/2
Séance 3			Bike & run

S8 : 17/02 au 23/02	Natation	Vélo	Càp
Séance 1	Séance Rachel	2h00 allure 1 à 2 Technique : 12 x (15'' apnée, 45'' normal) x 2	Accéléra= 100 / 200 8 à 12 x (300 à 97%, r=100 marché) Jeunes : 6 à 8 fois
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

S9 : 24/02 au 02/03	Natation	Vélo	Càp
Séance 1	Séance Rachel	2h00 allure 1 à 2 Dont 1 h pignon fixe	8 à 12 x (400m à 95% vma + 400m à 70% vma) Jeunes : 6 à 8 fois
Séance 2	Technique : godilles, 1 bras. Jambes : 10 x(25jbes + 75 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
Séance 3			Renforcement musculaire.

Plan d'entraînement Février_ Endurance, reprise vitesse

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,...)