

Plan d'entraînement Mars_ Endurance, reprise vitesse

S6 : 04/03 au 10/03	Natation	Vélo	Càp
Séance 1	Séance Fabien	2h00 allure 1 à 2 Technique : 12 x 30'' jbe droite/ gauche/ normal. 2 fois	500m à 97% Vma, r=1'30 2 à 3 x 1000 Vma, r= 2'30 (jeunes=1 fois) 500 Vma, r= 1'30 Ou marches.
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

S7 : 11/03 au 17/03	Natation	Vélo	Càp
Séance 1	Séance Fabien	40' allure 1-2 / 5 x 3' à 90%, r=3' / 45' allure 1- 2	2 séries de 8 x 200 r=100m et R=400 entre série
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'	1h30 à 1h40 allure 1/2
Séance 3			W souplesse chevilles

S8 : 18/03 au 24/03	Natation	Vélo	Càp
Séance 1	Séance Fabien	2h00 allure 1 à 2 Technique : 12 x (15'' apnée, 45'' normal) x 2	2 x (200 -400- 600- 400 -200) r= 100 à 200m et R=400 entre série. Jeunes : 1 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 : 25/03 au 31/03	Natation	Vélo	Càp
Séance 1	Séance Fabien	2h00 allure 1 à 2 Dont 1 h pignon fixe	4 à 6 x 1000m à 90%, r=200m Jeunes : 3 x 1000m
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, fartleack.
Séance 3			Renforcement musculaire.