

Plan Novembre 2012 : Phase récupération, préparation cross

S45 : 5/11 au 11/11	Natation	Vélo	Càp
Séance 1	Séance Fabien	2h00 allure 1 à 2 Technique : 12 x 30'' jbe droite/ gauche/ normal. 2 fois	Pyramides : 2 x (200/400/600/400/200) R= 200 entre paliers et 400 entre série. Jeunes : pas le 600m.
Séance 2	Technique : godilles, 1 bras. Hypoxie : pull, 2x(3/4/5/6/7 temps sur 50m).	2h00 à 2h30 : allure 1 à 2, dont 2 x 15' sur la plaque	1h00 allure 1/2
Séance 3			

S46 : 12/11 au 18/11	Natation	Vélo	Càp
Séance 1	Séance Fabien	2h00 allure 1 à 2 Dont 1 h pignon fixe	2 séries de 10 x (30''- 30'') PPG : prépa Physique Générale
Séance 2	Travail palmes : dos, crawl (avec et sans bras), côté, ondulations	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			

S47 : 19/11 au 25/11	Natation	Vélo	Càp
Séance 1	Séance Fabien	2h00 allure 1 à 2 Technique : 12 x 30'' jbe droite/ gauche/ normal. 2 fois	10 x 400 R= 1' Jeunes : 6 x 400
Séance 2	Travail N0 : 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

Plan Novembre 2012 : Phase récupération, préparation cross

S48 : 26/11 au 2/12	Natation	Vélo	Càp
Séance 1	Séance Fabien	2h00 allure 1 à 2 Dont 1 h pignon fixe	2 Pyramides : (200/ 300/ 400/300/ 200) R=100 entre paliers et 300 entre série. Jeunes : pas le 400.
Séance 2	Technique : godilles, 1 bras. Jambes : 10 x(25jbes + 75 NC) r= 10'' Hypoxie : 800 pull 3/4/5/6 tps par 25.	2h00 à 2h30 : allure 1 à 2, dont 10 x 3' à vélocité 100 à 110 tr/min, r=1'	1h00 allure 1/2
Séance 3			Renforcement musculaire.