PLAN D'ENTRAÎNEMENT 8



Par Benoît Valque, préparateur physique, entraîneur

SEMAINE 1

NATATION (30 mn)

> Séance relativement libre avec 30 mn effectives dans l'eau, séance hyper souple à base de longueurs de 25 m. Attendre d'avoir récupéré entièrement le souffle avant de repartir. Pas de recherche de vitesse, de performance.

VÉLO (30 mn)

> Séance relativement souple, petit plateau (plateau intermédiaire si triple plateau), faible braquet, en aisance respiratoire, ne pas chercher à aller vite.

COURSE À PIED (30 mn)

> Alternance marche-course : 5 mn de marche puis alternance 1 mn de course lente / 2 mn de marche durant 30 mn puis 5 mn de marche.

SEMAINE 2

NATATION 1 (30 à 40 mn)

> 30 à 40 mn effectives dans l'eau, séance hyper souple à base de longueurs de 50 m. Attendre d'avoir récupéré entièrement le souffle avant de repartir. Pas de recherche de vitesse. de performance. Essayer d'alterner respirations tous les 2 et tous les 3 mouvements.

NATATION 2 (30 à 40 mn)

> 30 à 40 mn effectives dans l'eau. séance hyper souple à base de longueurs de 50 m. Alternance libres des nages maîtrisées (crawl, brasse, dos) avec peu de pauses entre les longueurs.

> 40 mn relativement souple, petit plateau (plateau intermédiaire si triple plateau), faible braquet, en aisance respiratoire, ne pas chercher à aller vite.

COURSE À PIED (35 mn)

> Alternance marche-course : 5 mn de marche puis alternance 2 mn de course lente / 2 mn de marche durant 30 mn puis 5 mn de marche.

SEMAINE 3

NATATION

> Total de 400 m > 2 x (50m crawl, 25m brasse et 25 m

> (50 m crawl, 50 m en battements de jambes avec la planche).

> 4 x 25 m crawl souple, en cherchant à nager en amplitude.

VÉLO 1 (50 mn)

> 50 mn relativement souple, petit plateau (plateau intermédiaire si triple plateau). faible braquet, en aisance respiratoire, ne pas chercher à aller vite.

VÉLO 2 (1 h)

> 1 h relativement souple, petit plateau (plateau intermédiaire si triple plateau), en variant les développements utilisés en fonction du vent et du dénivelé.

COURSE À PIED (35 mn)

> Alternance marche-course : 5 mn de marche puis alternance 4 mn de course lente / 2 mn de marche durant 30 mn puis 5 mn de marche.

SEMAINE 4

NATATION > Total de 600 m

>2 x (50 m crawl, 25 m brasse, 25 m dos).

>2 x (25 m crawl, 25 m en nageant bras droit, le bras gauche le long du corps. 25 m crawl, 25 m en nageant bras gauche, le bras droit le long du corps). > 4 x 50 m crawl souple, en cherchant

à nager en amplitude.

VÉLO (1 h)

1 h souple avec 2 petites côtes sur le parcours pour faire fluctuer la fréquence cardiaque.

COURSE À PIED 1 (30 mn)

> Alternance marche-course : alternance 8 mn de course lente / 2 mn de marche pendant 30 mn.

COURSE À PIED 2 (35 mn)

> 2 blocs de 15 mn en course lente entrecoupées de 5 mn de marche.

MA SEMAINE

Nb de séances:

Durée:

Kilomètres:

SEMAINES