|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **LUNDI** | **MARDI** | **MERCREDI** | **JEUDI** | **VENDREDI** | **SAMEDI** | **DIMANCHE** |
| **SPORT 1** | Natation (technique)  (75cr 25 rat arr / 75 3n 25 PF)\*2 à 3  2\*150 élastique (avec pull si besoin) r :25’’  100 souple  3 à 4\*100 (25 éduc + 25 NC)  Poings Fermés / cr polo / bras tendus / rattrapé avant  8\*50 (25 maléoles collées + 25 A1) r15  300 à 600 pull +pl respi 2tps A1  100 à 200 souple final | **HT (vélocité/force)**  5’ à 65% de fc max à 80 rpm  5’ à 70% de fc max à 85 rpm  5’ à 75% de fc max à 90 rpm  5’ à 80% de fc max à 95 rpm  3 fois :  5’ force à 55 à 60 rpm  3’ vélocité à 95 rpm  6’ récup finale de 70 vers 65% de fc max à 80 rpm | **PPG :**  Circuit PPG 1 (voir feuille jointe) | **CAP (Aérobie/ récup)**  Footing de 40’ en incluant 10’ à 135 pulsations, mais bien relâché. | Natation (vitesse)  8 à 10\*300 r : 45’’ avec :  300 cr A1 respi 2/4 tps  300 pull en alternant (50cr /25 dos)  6\*50 (25 A3+25A1) r :20’’    2\*150 plaques seules (25 bras droit /25 bras gauche / 25 deux bras en alternance  200 pull+pl A2 + 100 souple dos à deux bras | **vélo (groupe/ sprint)**  Groupe court et débutant :  sortie groupée de 1h45  groupés avec dans la sortie  après 45’ :  3\*8’ A2 (80% de fc max) en montant à chaque fois une côte, r : 7’ cool A1  Groupe long et confirmé :  2h30 groupés avec dans la sortie  après 45’ :  3 à 4\*12’ aéro A2 (80%) en montant une bosse sur chaque répét r :8’ cool  15’ récup final (ou plus) | **CAP (trail)**  Groupe court et débutant :  25’ echff A1  3\*10’ A2 type trail (donc 80% de fc max) avec maximum de dénivelée  r :5’ cool  5' récup finale trot  *Objectif : contrôler sa FC dans les côtes et pouvoir relancer musculairement sur le plat*  Groupe long et confirmé :  20’ echff A1  2\*20’ A2basse type trail (donc 80 % de fc max) avec maximum de dénivelée r :5’ cool  5’ récup |
| **SPORT 2** |  |  | **CAP (VMA développement VO2)**  20’ echff A1  5 à 8’ gammes techniques  Montées genoux, talons fesses, skipping, foulées bondissantes, course arrière…etc)  2 LD sur pelouse  4 à 6\*400 VMA r= tps d’effort  4 à 6\*300 VMA r= tps d’effort  5’ souple sur pelouse  *PS : sur le 300, courir 2 lignes droites (et non pas deux virages*) |  |  | **PPG :**  Circuit PPG 2 (voir feuille jointe) |  |

Ca y est, la base aérobie est passée, on va rentrer dans le vif du sujet, surtout en vélo et à pied. Vélo, développement de la force (HT) et de la résistance (en extérieur). A pied, développement du Vo2 max le mercredi et travail de trail le we.

En natation, on reste sur de la technique essentiellement, et ce, jusqu’en avril, donc patience, prenez le temps de progresser techniquement avant de vouloir nager vite !

Semaine 2 : 9 au 15 janvier / CHARGE 1 Evènement à venir : sans

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **LUNDI** | **MARDI** | **MERCREDI** | **JEUDI** | **VENDREDI** | **SAMEDI** | **DIMANCHE** |
| **SPORT 1** | Natation (technique)  50cr + 50 2n  4\*50 educ (PF/ Bras tendus / doigts écartés / cr polo) r10  100 4N  2 à 4\*(4\*100 + 200 A1 souple en glisse et amplitude)  Pour les 4\*100 :  1) PbEl A2 (pas plus) grosse cadence, r:20"  2) PbElGrPlq ampli A2 r:10"  3) Pb A2 grosse cadence r:20"  4) PetitesPlq ampli A2 cadence course r:10"  100 à 200 souple final | **HT (vélocité/force)**  5’ à 65% fc max à 80 rpm  5’ à 70% fc max à 85 rpm  5’ à 75% fc max à 90 rpm  5’ à 80% fc max à 95 rpm  2 fois :  8’ force à 55 à 60 rpm  6’ vélocité à 95 rpm  6’ récup finale de 70 vers 65% de fc max à 80 rpm | **PPG :**  Circuit PPG 1 (voir feuille jointe) | **CAP**  Footing souple A1 de 30 à 50’ à 65% de fc max, avec 4 accélérations de 25’’ technique dans le dernier quart d’heure (donc sans dépasser 80% de fc max)  *NB : le lendemain d’une séance VMA, respect scrupuleux de la FC…* | Natation (A1)  50cr + 50 2n  500 Pb Plq A1 respi 3/5/7tps hyper ample 5\*50 NC (15m TGV + 35 A1 très ample) r :25’’  50 souple  4\*100 Plq+El A1 r15  4\*50 Plq (20 m TGV + 30 A1 très ample) r :20’’ 100 btts (25 ventral / 25 dorsal)  500 PbPlq A1 respi 5t 3\*50 (25 m TGV + 25 A1 très ample) r :15’’ 50 battements souple sans planche  100 à 200 souple final | **vélo (groupe/ sprint)**  **vélo (groupe/ sprint)**  Groupe court et débutant :  sortie groupée de 1h45  groupés avec dans la sortie  après 45’ :  2\*12 A2 (80% de fc max) en montant à chaque fois une côte, r : 10’ cool A1  Groupe long et confirmé :  2h30 groupés avec dans la sortie  après 45’ :  3\*15’ aéro A2 (80%) en montant une bosse sur chaque répét r :10’ cool  15’ récup final (ou plus | **CAP**  25’ echff A1  2 à 3\*(3' CT + 7' A2 sur terrain plat + 3' Z1 récup trot)  **6’ récup**  CT : 45'' chaise + 8 demi-squats sans charge + 12 montées de bancs en sauts |
| **SPORT 2** |  |  | **CAP (VMA développement VO2)**  20’ echff A1 (65%)  5 à 8’ gammes techniques  Montées genoux, talons fesses, skipping, foulées bondissantes, course arrière…etc)  2 \*15'' accélérées / 15'' trot  8\*(20'' en côte + 45'' sur plat VMA r : retour trot sans dépasser 1'40)  5’ souple sur pelouse |  |  | **PPG :**  Circuit PPG 2 (voir feuille jointe) |  |

Dans la lignée de la semaine précédente, mais en augmentant légèrement la charge en intensité et en volume.

Semaine 3 : 16 au 22 janvier / Charge 2 Evènement à venir : sans

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **LUNDI** | **MARDI** | **MERCREDI** | **JEUDI** | **VENDREDI** | **SAMEDI** | **DIMANCHE** |
| **SPORT 1** | Natation (technique)  100cr 100 2n 100 4n  5 à 10\*50 (25educ 25 NC) r10  Poings Fermés / cr polo / bras tendus / rattrapé avant / rattrapé arrière  6 à 12\*50 **élastique** ampli r :10’’  400 à 600cr (25TGV + 175A1) hypoxie complète ou 1 respiration sur le TGV/ respi 2tps sur l’A1)  100souple  2 \* 200 pull+pl+ **élastique** (25 moins de mvt possible + 75 A1 r15  100 à 200 souple final | **HT (vélocité/force)**  5’ à 65% fc max à 80 rpm  5’ à 70% fc max à 85 rpm  5’ à 75% fc max à 90 rpm  5’ à 80% fc max à 95 rpm  6 à 10\*(1’ vélocité à 115 rpm / 1’ force à 55 rpm)  3’ récup finale de 70 vers 65% de fc max à 80 rpm | **PPG :**  Circuit PPG 1 (voir feuille jointe) | **REPOS** | Natation (A1)  200cr 200 2n  4\*75 (25 educ + 25 btts + 25 NC)  PF/ Rat arr/ Rat avt /cr polo  5 à 6\*100 A1 r :5’’ respi 2/4 tps par 50  2\*250 pull+pl (50A2 + 200A1 respi 5 tps) r :25’’  8 à 12\*50 pull (cuisses/ genoux/chevilles/sans pull mais maléoles collées) r:10’’  100 à 200 souple | **vélo (groupe/ sprint)**  1h45 sortie groupée, mais en aérobie pure, donc sans dépasser 70% de fc max.  Réaliser deux points chauds (une côte et une pancarte) pour agrémenter la sortie mais c’est tout !!! | **CAP**  Trail du Miosson  OU  1h footing souple à 65% de fc max, si possible sur terrain meuble (idéalement en forêt). |
| **SPORT 2** |  |  | **CAP (VMA développement VO2)**  20’ echff A1 (65%)  5 à 8’ gammes techniques  Montées genoux, talons fesses, skipping, foulées bondissantes, course arrière…etc)  2 \*15'' accélérées / 15'' trot  12 à 16\*( 30'' VMA / 30'' Z1 trot récup) en nature, avec des reliefs variés  5’ souple sur pelouse |  |  | **PPG :**  Circuit PPG 2 (voir feuille jointe) seulement si vous ne participez pas au trail du Miosson, sinon repos |  |

Semaine 4 : 23 au 29 janvier / ASSIMILATION Evènement à venir : Trail du Miosson (8.5/15.5/23.5 kms)

Semaine de régénération. Le but est d’assimiler le travail réalisé jusqu’alors. Ne pas en rajouter, récupérer pour pouvoir attaquer le nouveau cycle reposé et affûté. Si vous participez au trail du Miosson, la veille je vous conseille 1h15 de déblocage en vélo ou HT (40’) : 30 à 45’ echff+ 8\*15’’ hypervélocité r :45’’ cool + 5’ à 85% de fc max.

PPG et Musculation plan n°2 : Pas de changement pour ce cycle.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **GAINAGE/TECH 1 (environ 25 à 30’)** | **GAINAGE/TECH 2 (environ 25‘)** | **Lexique et liens tutoriels** |
| **Corde à sauter**  *5\*30’’d’effort/ 30’’ de repos*  **Pompes**  *3 séries de 6 à 15 pompes (si difficile, mettre les genoux au sol) r :30’’*  **Corde à sauter**  *4\*20’’d’effort cloche pied gauche+20’’ cloche pied droit/ 20’’ de repos*  **Burpees**  *10 répétitions \* 3 à 5 séries*  *Prendre le temps nécessaire entre chaque série (minimum 30’’)*  **Corde à sauter**  *5\*30’’d’effort/ 30’’ de repos*  ***Tous les exercices s’enchaînent sans repos*** | **Gainage :**  *3 fois :*  *30’’ planche r :15’’ / 30’’ planche latérale gauche+30’’ planche latérale droite r :30’’ / 30’’ planche lombaire r :15’’*  **Chaise :**  *5\*30’’d’effort/ 30’’ de repos*  **Jumping Jack**  *5\*30’’d’effort/ 30’’ de repos*  **Fente avant dynamique**  *5\*30’’d’effort/ 30’’ de repos*  ***Tous les exercices s’enchaînent sans repos*** | Burpees : (à 2’10)  <https://www.youtube.com/watch?v=4YPWd8z090A>  Fente avant dynamique :  https://www.youtube.com/watch?v=qdWNJQvUmk0  Jumping Jack:  https://www.youtube.com/watch?v=Lgzqm0WNQ\_s  Planche:  https://www.youtube.com/watch?v=b7LmuXITeVM  Lombaires:  https://www.youtube.com/watch?v=obdjTAP7h\_4  La chaise :  https://www.youtube.com/watch?v=y9v66nRKtJM |