

Natation	Cyclisme	Course à pied
<p>S1 🕒 80', 2500m</p> <ul style="list-style-type: none"> 300 au choix ZONE 1 et 2 basse 100 battements (25 progress 25 souple) 2x200 (75Cr – 25dos, 75Cr – 25water-polo) 4 x 100Cr (50NC Zone 2 - 50 éducatifs variés : 2 mvts à droite, 2 à gauche – Rattrapé devant – Rattrapé le long du corps – touché épaule - .../...) <p>R : 20''</p> <ul style="list-style-type: none"> 400Cr pull-buoy Zone 3 16x 25Cr R : 30'' (départ Water-polo sur 10m) 400Cr pull-buoy Zone 3 200 souple au choix 100 jambes 25 aquatique 25 soule 200 souple au choix 	<p>S1 🕒 90' (fin de semaine)</p> <p>Sortie ZONE 1 et 2 Inclus après 50' :</p> <p>2 x 10' Zone 3 (85%FCM) [effectuer si possible la dernière minute plus rythmée en maintenant une cadence de +/- 95rpm] RIS 3'</p>	<p>S1 🕒 60'</p> <p>30'en ZONE 1 et Zone 2 20' 80% FCM (fin de zone 2) 10' zone 1 + 10' de lignes droites (80m courus à bonne allure – 80% 85% de la VM (vitesse maximale) ou allure de votre record sur 1000m !!) avec une récupération complète entre les lignes (ex : départ toutes 1'20'')</p>
<p>S2 🕒 90', 3300m</p> <ul style="list-style-type: none"> 300 au choix ZONE 1 et 2 basse 4 x 100 (3 nages) R : 10'' 300Cr Hypoxie (respiration 3 - 5 – 7 – 9 tps) 100 dos (à 2 bras) 200 Jambes (3nages) 8 x 50Cr (Pull) – 5 premiers cycles de bras rapides. R : 15'' <ul style="list-style-type: none"> 200Cr Pull 2 x (2 x 200Cr) 1er Bien nagé avec 2 x 25 vite et le 2ème avec 3 x 25 vite) R : 30'' 100Dos Zone 2 Rattrapé 100Dos Zone 2 Normal 100Dos Zone 2 au choix 200 souple 	<p>S2 🕒 jusqu'à 120'</p> <p>Inclus dans la séance après 30' de parcours facile en décontraction :</p> <p>Puis enchaîner 2 périodes de travail :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 x 20' 10puls° en dessous du SEUIL* (sous la ZONE 2) 1 x 15' TEMPO (ZONE 2 avec proche ZONE 3 sur les 3' dernières minutes de la séquence) Si cette séance est effectuée à 2 ou 3 : travail de relais court avec une dominante au seuil sur l'exercice proposé. 	<p>S2</p> <p>Séance nature parcours varié : 20' échauffement Z1 + éducatifs Puis FARTLECK (variations de rythme) : 2' 3' 5' 2' 3' 5' 1' pause RIR 2' <i>Indicateurs de réalisation pour chaque de période de travail (dans l'ordre) :</i> <i>Amplitude ventilatoire/Fréquence ventilatoire + (VMA)</i> Fin de séance 10' Z1</p>

Natation	Cyclisme	Course à pied
<p>S1 70', 2700m</p> <ul style="list-style-type: none"> • 300 au choix ZONE 1 et 2 basse • 200 battements (25 progress 25 souple en Crawl et Dos) • 3x [(2x100Cr (1 moyen 1 vite R : 20'') + 4x50dos progressif de 1 à 4 R : 15'')] 1ère série en NC 2ème série en Pull 3ème série en Pull élastique • 200 battements Cr (sous l'eau) • 5 x (25Cr vite 25souple) • 100Dos souple • 5 x (25Dos vite 25souple) 200 souple au choix 	<p>S1 100'</p> <p>Inclus après échauffement 20' :</p> <p>Enchaîner deux fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5' au dessus du seuil • 5' à 70% FCM (+- 120) • 5' à VMA en 30/30 <p>Puis 15' à 10puls° en dessous du seuil</p> <p>Puis 5' à 90% VMA en 20/40</p> <p>Fin de séance retour au calme</p>	<p>S1</p> <p>10' Zone 1</p> <p>10' Zone 2 80% FCM (Fréquence Cardiaque Maximale)</p> <p>8 x 1' Zone 3 Récup. 1'</p> <p>10' Zone 1</p> <p>Fin de séance 5' de lignes</p>
<p>S2 90', 3500m</p> <ul style="list-style-type: none"> • 400 au choix ZONE 1 et 2 basse • 400Cr (25 battements sans planche, 25 éducatifs variés : 2 mvts à droite, 2 à gauche – Rattrapé devant – Rattrapé le long du corps – touché épaule - .../...) • 10x 50Cr pull-buoy Zone 3 R 10'' • 3 x 300 Cr (Progressif de 1 à 3) R 20'' • 400Cr pull-buoy/élastique (50 normal – 50 respiration 5tps) • 100 dos à 2 bras • 6x100Cr Zone 3 NC R : 15'' <p>(25 respiration 3 temps 25 5 temps 25 hypoxie 25 normal)</p> <p>200 souple</p>	<p>Enchaînement vélo-course à pied</p> <p>Vélo, 90' : Dominante de la sortie : rester en endurance fondamentale (70/75% FCM)</p> <p>Inclus dans la séance :</p> <p>Un travail en vélocité au choix avec 100rpm de moyenne</p> <p>Course à pied, 15': 5' Zone 2 - 3' Zone 1 – 2' Zone 2 – 5' Zone 1</p>	

Natation	Cyclisme	Course à pied
<p>S1 🕒 70'-2900m</p> <ul style="list-style-type: none"> • 300Cr (50 poings fermés / 50NC) • 8 x 50Cr Pull R : 15'' • 5 x 400Cr NC <p>les 1,3 et 5 : 50vite/50lent/100vite/100lent/50vite/50lent R : 10''</p> <p>les 2,4 : 25vite/25lent/50vite/50lent/100vite/100lent/25vite/25lent R : 20''</p> <p>200 souple au choix</p>	<p>S1 (Séance à faire à deux ou plus) – 🕒 90'</p> <p>Inclus dans la séance : 2[2 x 5' zone 3] (pas d'accélération)</p>	<p>S1 – 🕒 45'</p> <p>Séance en Nature parcours varié assez facile :</p> <p>10' Z2 4 x 20''/40'' (alternance VITE - LENT) 4 x 1'/30'' 4 x 30''/30'' Parcours plat</p> <p>Fin de séance retour au calme Z1</p>
<p>S2 🕒 65' – 2700m</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 Battements • 200 2Nages NC (75bien nagé 25 accéléré) • 200Cr : 2 x [25 petit Chien* 25 Grand Chien** 50NC] P=15'' • 500Cr en continu bien nagé • 2 x 400 : <p>200Cr bien nagé coudes hauts sur retour aérien/100batt sans planche (possible bras le long du corps)/ 100NC progressif avec départ 25m Water-polo</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 x (15m sprint 35 très souple) Cr P=20'' • 200 souple au choix <p><i>* mouvement totalement aquatique phase de traction des bras en Crawl</i> <i>** Idem mais jusqu'à la fin de poussée (niveau cuisse) en Crawl</i></p>		