

Prépa Distance olympique

1 mois FREE

Charge d'entraînement : rapport intensité/volume/récup

easy				hard
------	--	--	--	------

	Swim	Bike	Run
<i>Week UP 1</i>			
Session 1	2300m tempo Z2 300m panaché dos-br-cr/100m 8*50m climax (accélération progressive) 200sp 2*[3*100 Z2 (tempo 400) R:15"]	2h hypervélocité + CLM 3*(7' end int position CLM - 3' end base 90rpm) 10' récup 4*(1' end int 100 rpm - 2' end base 80 rpm)	Interval long prog 45' 5* 400m end int R : 200m end base 2* 2km seuil R : 1 km end base
Session 2	2500m technique - renfo épaules 3*200m varier tech/50m (touché aisselle - amplitude - touché tête - roulis épaules) 6*100 (BG-BD/25m - 50m N) 1000m varié matos/200m	1h45 - 2h Travail en côte 10*(400m côte end int 60RPM R descente) 20' end base - 5' end int 100 RPM - 2' allure seuil 5*(400m côte end int 90RPM - 1' seuil - R desc.)	Interval court (piste) 50' 2*[(2*400 105% VMA R : 1'30" + Rbloc : 5' allure R] 6*200 110% VMA R : 50"
Session 3		60km cyclo sportive rester dans les roues 3/4 du temps 3* tirer le groupe allure seuil entre 5' à 8'	45' cool down allure décrochage pas dépasser 70%Fc
<i>Week UP 2</i>			
Session 1	2700m tempo Z2 600m panaché dos-br-cr/200m 12*50m climax (accélération progressive) 200sp 5*100 Z2 (tempo 400) R:20"]	2h hypervélocité + CLM 2*(9' end int position CLM - 5' end base 90rpm) 10' récup 3*(1'30" end int 100 rpm - 3' end base 80 rpm)	Interval long prog 1h 7* 300m end int R : 100m end base 2* 3km seuil R : 1.5km end base
Session 2	2800m technique - renfo épaules 5*200m varier tech/50m (raclé eau - -mvt/L touché ép +tête - amplitude) 4*150 (BG-BD/50m - 50m climax) 1500m tuba frontal + palmes	1h45 - 2h Travail en côte 10*(600m côte end int 90RPM R descente) 20' end base - 5' end int 100 RPM - 2' seuil 5*(600m côte end int 60RPM - 1' seuil - R desc.)	Interval court (piste) 50' 3*500 100% VMA R : 1'45" - Rbloc : 5' allure R 4*300 105% VMA R : 1'10"
Session 3	2000m en 4*500m (200m tech au choix - 300m Z1+) variante : 1 sur 2 avec pull ou palmes		
<i>Week UP 3</i>			
Session 1	2500m 6*50 climax R : 15" - 4*50 Z2 R : 20" 200 dos sp 2*[6*(50 dont 20m max - reste sp + R : 45") 200m dos entre série]	2h Force + CLM 3*(8' end int 90 RPM + 2 dents par bloc de 2') 20' end de base 2*(15' end int 90 RPM + 2 dents par bloc de 3')	Interval long prog 1h10 10* 200m end int R : 50m end base 2* 4km seuil R : 2km end base
Session 2	3000m technique pyramidale sans matos 8*50m Amplitude + overkick sur 10m 5*100m fréquence + coude fixés dans l'eau 3*200m touché aisselle tous les 3 mvts	2h15 - 2h30 Travail en côte 10*(800m côte end int 90RPM R descente) 20' end base - 5' end int 110 RPM - 2' seuil 5*(800m côte end int 60RPM - 2' seuil - R desc.)	Interval court (piste) 50' 2*800 100% VMA R : 2'15" - Rbloc : 5' allure R 3*400 100% VMA R : 1'30"
Session 3		80km cyclo sportive rester dans les roues 1/2 temps 6* tirer le groupe allure seuil de 5 à 8'	1h cool down allure décrochage pas dépasser 70%Fc
<i>Week UP 4</i>			
Session 1	2500m 8*50 climax R : 15" - 2*50 Z2 R : 20" 200 dos sp 10*(50 dont 15m max - reste sp + R : 45")	2h hypervélocité + ajout en force) 3*(8' end int 90 RPM dont 4' CLM en end int++) 20' end de base 2*(15' end int 90 RPM dont 7' CLM en end int++)	PARTLEK 50' 5*(5' end base - 1côte 100m) + 10 squat sauter 3*(3' end int - 1côte 200m) + 2*1'30" gainage 1*(2' end int++ - 1côte 300m) + 3*45" chaise
Session 2	3000m technique pyramidale avec matos 8*50m Amplitude + overkick sur 10m palmes 5*100m fréquence + coude fixés paddles 3*200m touché aisselle tous les 3 mvts pull	2h15 - 2h30 Travail en côte 10*(1km côte end int 60RPM R descente) 20' end base - 5' end int 110 RPM - 2' seuil 5*(1km côte end int 90RPM - 2' seuil - R desc.) dont 1 fois sur 2 en danseuse]	Interval court (piste) 1h 3*1000 95% VMA R : 2' - Rbloc : 5' allure R 3*600 100% VMA R : 1'45"
Session 3	2400m 3*800m (200m tech au choix - 200m prog de 1 à 4/50m - 200m A - 200m prog de 1 à 2/100m) R : 40"		

En choisissant de vous abonner à TrainingUp, vous recevrez une préface similaire vous permettant d'accéder en un seul clic à votre plan d'entraînement mensuel.

LÉGENDE POUR LIRE LE PROGRAMME :



NAGE

N = Allure normale d'endurance
A = amplitude
Piqué = Entrée par les doigts
Overkick = Mouvement de jambes rapides
Sp = Souple = zone de vitesse récup
Tech au choix = éducatif de nage au choix
Climax = accélération progressive
Tête H = Tête hors de l'eau
S = Swin = Normal
K = Kick = jambe
Pull = pull boy entre les cuisses
Rap = allure intensive
- **mvt** = faire le moins de mouvement par longueur
Tête fixe = tête figée regard à 45°
Tempo half = tempo 1/2 Ironman propre à chacun
Respi 3T = Respirer tous les 3 mouvements de bras
Fp = fin de poussée terminée à la cuisse
Paddles = Palettes de natation
Cr = Crawl
Br = Brasse
Nage non mentionnée = Crawl

VÉLO

R = Récup = Zone 1 de récupération
End de base = Zone 2 d'endurance de base
End int = Zone 3 d'endurance intensive
Seuil = Zone 4 au seuil anaérobie
PMA = Zone 5 à puissance maximale aérobie
Super PMA = Zone 6 au-delà PMA
RPM = rotation par minute/cadence
GP = grand plateau
PP = petit plateau
Dégressif en force = alléger les vitesses mais conserver la vitesse
Dégressif en vitesse = alléger la cadence mais conserver le pignon
Supp = supplémentaire
Mouliner = faire tourner les jambes

COURSE

R = Récup = Zone 1 de récupération
End de base = Zone 2 d'endurance de base
End int = Zone 3 d'endurance intensive
Seuil = Zone 4 au seuil anaérobie
VMA = zone 5 à vitesse maximale aérobie
Supra VMA = zone 6 au-delà VMA
Éduc = éducatif de course (skipping...)
Cool down = retour au calme

Demandez votre programme personnalisé complet sur <http://trainingup.be/programme>



TRAINING UP