

Cycle 2 : Foncier

11 semaines

Objectif : 10 km de St Nazaire et semi de la Brière

1- travail foncier (footing long all 1)

2- travail au seuil pour le semi
3- travail sur piste pour la vitesse et fartlek pour la vélocité

4 - début des enchaînements après le vélo

	séance 1	séance 2	séance 3	séance 4	séance 5
	Endurance	Endurance	Endurance		
du 02/01 au 08/01	Footing all 1 de 55' à 1 h	Footing all 1 de 55' à 1 h	Footing all 1 de 55' à 1 h		
	Tempo	Travail en cote	récupération		
du 09/01 au 15/01	15' all 1 + (12 all 2 - 6' all 3 - 3' all 4) - récup 15' all 1	éch all 1 + 10 x circuit training aquabaule (cote/descente vite 364 m - récup ligne droite 135 m) + récup.	footing all 1, max 50', sans intensité		
	Endurance	Tempo progressif (piste ou nature)	récupération		
du 16/01 au 22/01	Footing all 1 > à 1 h	20' éch all 1 + 4 x 2 500 m par tranche de 500 m (1 - 70% FC max, 2 - 75-80%, 3 - 80-85%, 4 - >90%, 5 - récup) + récup	footing all 1, max 50', sans intensité		
	Séance Fartlek	Tempo	récupération		
du 23/01 au 29/01	20' éch all 1 + 15 x (50" vite/30" souple) + récup	Ech 20 à 25' + 3 x 6' all 2 à 3 r = 3' + récup 10'	footing all 1, max 50', sans intensité		
	Séance supplémentaire	Endurance	PMA	récupération	
du 30/01 au 05/02	Footing all 1 40'	Footing all 1 > à 1 h	Ech 20' (15' all 1 + 5' all 2) + 6 x 200 r = 45" + 4' souple + 6 x 200 r = 45" + 4' souple + 10' souple	footing all 1, max 50', sans intensité	
	Tempo	Endurance	récupération		
du 06/02 au 12/02	15' all 1 + 2 x 10' all 2 - récup 15' all 1	Footing all 1 > à 1 h	footing all 1, max 50', sans intensité		
	allure course	récupération	Endurance		
du 13/02 au 19/02	Ech 20' (15' all 1 + 5' all 2) + 2 x (3' all course + 7' souple) + 15' all 1	footing all 1, max 50', sans intensité	Footing all 1 > à 1 h		
	Endurance	PMA	récupération		Compétition
du 20/02 au 26/02	Footing all 1 > à 1 h	Ech (15' all 1 + 5' all 2) + 10 x 200 PMA r = 45" + 15' all 1	footing all 1, max 50', sans intensité si pas de participation au 10 km		10 km du parc Paysager
	récupération	Endurance			
du 27/02 au 04/03	footing all 1, max 50', sans intensité	Footing all 1 > à 1 h			
	Aérobic	récupération	temps de soutien		
du 05/03 au 11/03	Ech 20' (15' all 1 + 5' all 2) + 40' soutenu (- 30 Fcmax) + 10' all 1	footing all 1, max 50', sans intensité	20' éch all 1 + (3 x 2 000 + 1 x 1 000) r = 400 trot + 10' récup		
	Endurance	PMA	récupération		compétition
du 12/03 au 18/03	Footing all 1 > à 1 h	Ech (15' all 1 + 5' all 2) + 10 x 400 PMA d = 2' + 15' all 1	footing all 1, max 50', sans intensité si pas de participation au semi		semi de la Brière

Ce programme est fait pour des triathlètes envisageant le triathlon par le biais de la performance. Les temps de récupérations, le nombre de répétition et les distances doivent être adaptés à votre pratique et à votre niveau. Je reste à votre disposition pour plus d'explication papinovsky@orange.fr.

Pour les personnes qui possèdent un cardio-GPS (type Garmin), vous pouvez remplacer les séances de piste par des séances en nature