

La saison est lancée, après guéret et Lamazière vous avez pu juger de vos points faibles, mais ne vous formalisez pas, on continue tranquillement notre préparation. On va aborder un travail de soutien à 95% de la FC max, avec à venir pour les jeunes les France de duathlon le 15 avril et le

29 avril le triathlon de vichy (en piscine) pour débiter et le samedi 5 mai Arcachon

Pour les LD Mans, il va falloir rallongés les kms maintenant qu'il fait meilleur.

**LES TENUES SONT LA !!!!**

Semaine :14	02 au 8 avril
Semaine : 15	9 au 15 avril

**Entraînement piscine Vacances Avril : lundi mercredi 19h20h samedi 10h30-12h**

## 1ère et 2ème semaine d'entraînement

echauf a sec 5 x 200 R*10" A2 3 x50 Jb prog R*20" 1D 1B 1C  3 x 200 4N R*20" 85% 100 Jb 4N prog  350 plaq PBoy 4 x 25 400 C 3-5 tps	ech sec 5' 200 4 ou 3 nage 1 x 400 C A2 R*20" <b>3 x 200 C R*15" 1 A2 1A3</b> <b>5 x 100 C R*10" 2 A2 1 A3</b>  300 Jb 300 C Palm Plq ryt 6 x 25 rapide  150 souple	<b>renforcement</b> 4 x 100 4N R*20" 3 X 400 1 NC - 1 Plaq - 1 PB 12 x 50 1 jb- 1 nc r 15" 4x25 rapide 200 souple	<b>Période :</b>	 	Total KM 7,9
2,4	1:00	3	1:10	2,5	1:00

option : sortie longue 3H mais obligatoire pour les LD	20' echauf <b>3X 8' Temps soutien 90%95%</b> récup 4' puis retour au calme	<b>renforcement</b> <b>20' echauf</b> puis 20km ou l'on garde la plaque sur terrains vallonnés		Total km 170,0	
80	3:00	40,0	1:20	50,0	2:00

option sortie longue mais obligatoire pour les LD	<b>Séance mixte</b> 15' echauf <b>3 x ( 1000m 95% R 3' puis 4 x 200 VMA R30")</b> <b>et 3' récup entre série</b>	<b>sortie sur parcours vallonnés</b> 10 à 12 km  <b>Pensez aux étirements</b>		Total km 37,0	<b>Total Heures</b> 12:45
15	1:15	10,0	1:00	12,0	1:00

## 3ème et 4ème semaine d'entraînement

Si tri en semaine 17, vendredi Repos samedi nat souple avec vélo souple 20km, et le jeudi cap mais avec des séries de 400 au lieu 800.

Semaine : 16	16 au 22 avril
Semaine : 17	23 au 29 avril

ech sec 300 D/B/50 200 C prog/50 2 x25 C  10 x100 R*10" A2 200 Plaq Pboy Elastique  75 Jb sans planche x2  150 C 5 tps amp + 50 D 2br	ech sec 4x50 jbes 4x50 crawl - 2x 50 D - 2 x 50 Brasse  <b>15 x 100 A3 (5NC - 5 Plaq - 5 Pboy) R 25"</b>  200 souple	ech sec 4 x100 4N R*15" 2x 100 jbes 8 x 25 sprint R 30" <b>200 c - 100 c - 50 C -100 C 200 C A2+ r 20"</b> 800 A1	<b>Période : VMA</b>  <b>Triathlon de Vichy en piscine</b> 	Total KM 8,9	
3	1:10	2,8	1:10	3,1	1:00

Option sortie longue 2h30 - 3h	20' echauf <b>Temps soutien allure 90%FC</b> <b>4' R2' - 6' R2' - 8' R4' - 6' R2' - 4' R 2'</b> puis retour au calme	sortie fartleck en goupe avec 10 sprints de 20 à 30"		Total km 190,0	
80,0	3:00	50,0	1:30	60,0	2:00

Option sortie longue 1h25 finir avec 10 sprint de 50m	15' échauf, puis <b>6 x 800 95% (VMA -1km/h)</b> <b>avec transition, vous êtes pied nu mettez vos chaussures et attaquez le 800</b>	sortie Trail et vallonnés dans les bois 8 à 12km		Total km 35,0	<b>Total Heures</b> 13:05
15,0	1:15	8,0	1:00	12,0	1:00