

CYCLE 4

On renforce la Vma-Pma.

Le volume des sorties longues Velo augmente légèrement.

Quelques enchaînements à faible intensité pour s'adapter musculairement aux contraintes du triple effort.

Attention toujours respecter les allures. Certaines séances ne servent qu'à assimiler la charge d'entraînement = aéro 1 voir 2 max. Les autres type VMA doivent se faire à grande intensité. Si vous vous fatiguez lors des séances aéro1 normalement facile, vous ne pourrez pas envoyer lors des séances Vma ou Pma. Votre progression sera alors réduite.

En gros ce cycle se résume à

1- des séances longues aérobies pour développer votre endurance musculaire, cardiaque et améliorer votre récupération. => capacité à encaisser le volume d'entraînement propice à une réussite sur IM.

2- des séances courtes à intensité maximale aérobie. VMA-PMA. Pour augmenter la puissance du moteur.

Ce travail est essentiel avant de travailler l'allure spécifique. On respecte donc scrupuleusement les intensités prescrites. (se référer à la notice envoyée précédemment).

CYCLE Renforcement VMA --> 23/04			
Semaine 13 (--> 02/04)		Semaine 14 (03/04-09/04)	
NAT	S1 club mardi S2 club samedi S3 midi ou séance séries longue 1200 C continu/ 8*100 Pu all IM r=10"/ 10*100 Plaq IM r=15" (25D-75C)	NAT	S1 club S2 club (S3 = 10*100 4N palmes r=20" + 10*100 pullplaq IM r=10" + 1000 C continu (75C+25batt))
VELO	4H sans recherche de moyenne- chrono aéro 1-2 max 1H30 PMA 2* (1'1' - 1'15/1' - 1'30/1' - 1'15/1' - 1'1') 2h30 allure 1-2 en alternant 4* (5'60rpm + 5'110 rpm+5'90rpm)	VELO	3H Bosse avec surbraquet 1 bosse sur 2 (70rpm)/ l'autre normale aéro 1-2 2H aéro1 1H30 PMA. 15*35-25
CAP	VMA. 10*300 r=100m trot 1h10 facile 4*30/30 en bosse + 4*40/20 Plat	CAP	1h30 facile 50' à jeun (6*30/30 + 6*15/15 + 3*45/30)
PPG	2 tours pré séance NAT samedi avec le groupe	PPG	3 tours post S2 CAP
Ench	20' VELO + 10' CAP + 20' VELO + 10' CAP allure cool	<i>AQUA TARARE => supprimer S3 NAT et S3 CAP</i>	
Semaine 15 (--> 16/04)		Semaine 16 (--> 23/04)	
NAT	S1 club S2 club S3 club 1500 continu + 8*100 Pu all IM r=10" + 4*200 plaq all IM r=20"	NAT	S1 club S2 club
VELO	4H 1h30 PMA 1/2/3/4' r=2'	VELO	2h30 plat cool cool 2h30 bosse avec Force légère en bosse (70rpm) et vélocité le reste (+90rpm)
CAP	VMA= (200-200-300-400-500) *2 r=100 trot et 3' passive 1h15 en incluant 2*8' allure IM. Le reste en aéro 1.	CAP	50' footing + 6*100 bosse allure Vma (pas plus vite) r= descente marché
PPG	3 tours post S2 CAP trail	PPG	
Ench	2h cool + 15' (avec 5'cool+ 5' allure Half + 5'cool) juste de l'adaptation musculaire = doit rester facile au niveau cardio	<i>Pas de PPG (récup + séance bosse CAP)</i>	
<i>Ne craignez pas d'aller doucement mais juste d'être à l'arrêt.</i>			