

Continuons les entrainements J3 4-5 Adultes.

Merci à ceux qui m'ont confirmé suivre les séances meme partiellement

Voici quelques orientations pour la semaine à venir :

NATATION

Quelques bases, rappels pour le w élastique :

- Maitrisez le mouvement avant de l'accélérer
- Equilibrez le nombre de répétition en commençant par le bras faible
- Une fois maîtrisez, pensez à jouer sur la vitesse de contraction pour solliciter de manière différente les fibres musculaires

Une séance de 20 min est en place sous l'appellation spé nat travail avec élastique via @GravelinesSport . Cette séance avec élastique et pompes permet d'entretenir mobilité, travail muscles profond. Je vous encourage à la reproduire 3 fois semaine sur 20 à 40 min.

Pour les pompes il est possible de réduire à 10 à 15 reps avec différents temps , différentes contractions des fibres musculaires.

VELO

Attention les pertes hydriques sont importantes ! il faut absolument compenser avec une hydratation adapté et plus riches en minéraux. Meme pour les jeunes !!!!

Merci de m'envoyer les séances réalisés et paramètres types fluctuation FC , pour avoir un oeil sur la gestion de la séance.

A partir de J4

HT1 - Pour J4 et adultes : 1H avec dans la séance 8 fois (2' Z2- / 30'' Z3 / 1'30 Z1 / 30'' Z3 / 30'' Z1) pas de repos

Pour J5 et adultes: Apres échauff soigné : 7 à 9 fois (4' Z2- / 1' Z3) Attention la faire frais car gros stress

Attention de ne pas vouloir aller trop vite sur le Z2- (All course longue)

HT2 - 1H Z1+ Cad 90

HT3 - 1h30 avec dans la séance 4 à 6 fois (4' force cad 50 en Z1+ / 2' vélocité cad 120 en Z2- / Sprint de 20 à 30'' braquet libre mais idéalement progressif avec l'intention d'envoyer le plus possible) repos : 4'

HT4 - 2h PLaisir selon envie et sensations

Pour les J3

HT1 - 1H avec dans la séance 3 fois (3' Z2- / 1' 30 Z1 / 30'' Z3) repos : 6' entre les 3 blocs sinon pas de repos entre les 5 min

HT2 - 1H avec dans la séance 4 fois 6' (4' en force cad 60 à 70 mais Z1+ / 2' vélocité cad sup à 120) attention à laisser les fesses sur la selle notamment en vélocité repos : 2' Z1

CAP

A partir de J4

C1 - 1H footing souple

C2 - 45 min à 1h avec dans la séance 15 min de gammes + 10' Z2- / reste recup

1 jour repos cap

C3 - 1H avec dans la séance 30 min Z2—

C4 - Footing 30 à jeun

C5 - 30 min à 1h footing lent derrière HT4

A partir de J3

1* 40 min avec 6 fois 30'' Z3 / 30'' Z1

1* footing souple 1H

1* 3000m à la meilleure moyenne possible

BON COURAGE à TOUS !!! Prenez soin de vous.

La semaine prochaine c'est recup... active bien sur :)