

Continuons les entrainements J3 4-5 Adultes.

Semaine 2 du cycle

NATATION

1 à 2 sessions de 20 à 40 min natation eau libre //// Objectif : reprendre des repères dans le milieu sans intensité.

VELO

A partir de J4

HT1 - 2h avec 1h30 Z1 régulier / 15 min progressif pour finir en Z2+ / 15 min Z1

HT2 - 2h avec

HT3 - 2h30 à 4h avec dénivelé / Bosses à prendre assis en force en Z2- / Reste séance en Z1 cad 95 / 100

Pour les J3

HT1 - 1h30 avec dans la séance 30 min Z1 puis (5' Z2- / 5' Z1 / 5 min Z2+ / 5' Z1 / 10 fois 30'' Z3 - 30'' Z1) puis 30 min Z1

HT2 - Sortie de 1h30 à 2h Z1 avec si possible quelques bosses / au départ de gravelines merckeghem par exemple à faire plusieurs fois

CAP

Séances Club si inscription.

Cas contraire

Voici les contenus :

J4-5 et Adultes

Séance 1:

Parcours sur 30 min avec en non stop (1' Z2- / 30'' Z3 / 2' Z2- / 30'' Z3 / 3' Z2- / 30'' Z3 / 4' Z2- / 30'' Z3 / 5' Z2- / 30'' Z3 / 6' Z2- / 30'' Z3 / 5' Z2-)

Séance 2 :

1h avec dans la séance 30' Z2-

Séance 3 :

1h avec dans la séance 6 fois 1000m progressif de Z2- à Z3 repos : 3'

J3

Séance 1 : 40 min avec échauffement / gammes puis 10 fois 20'' Z3 / 40'' Z1 / puis recul

Séance 2 : Footing + parcours PPG

Séance 3 : 3 fois 1000m progressif de 1 à 3 / Z2- puis Z2+ puis Z3