

PROGRAMME DE PRÉPARATION GREEN TRIATHLON DU GRESIVAUDAN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1 <small>du 3 au 9 mai</small>			JOG : 30' Aisance respiratoire			NATATION : 1h 200m échauffement Nage Libre - 4 séries de 3X50m crawl en alternant 50m bras (avec pull-boy), 50m battements (avec planche), 50m nage complète - 100m dos crawlé récupération - 4X50m Crawl sprint avec récupération 15 secondes - 100m au choix retour au calme	VELO ou VTT : 1h Varier les fréquences de pédalage.
SEMAINE 2 <small>Du 10 au 16 mai</small>			NATATION : 1h 200m échauffement Nage Libre - 6 séries de 2X50m en alternant 50m crawl, 50m brasse - 200m battements (avec planche)- 2X 3X50m avec 50m en respiration 3X3 soit 1 respiration tous les 3 passages de bras, 50m en respiration 5X5 (5 passages de bras), 50m 7X7 (7 passages de bras) - 100m au choix retour au calme			JOG : 40'	1h VELO ou si vous avez un coéquipier faire 1h BIKE & RUN peu importe le partenaire. Varier les transitions (de 3' à 30'')

SEMAINE 3 Du 17 mai au 23 mai			CAP : 40' 15' Echauf ^{SEP} + 4x 20" montées de genoux de 20" en côte (R :1' ^{SEP}) + 4 Lignes Droites (LD) de 15" sur du plat (R :1')			NATATION : 1h 200m échauffement Nage Libre - 3X200m crawl (avec pull-boy) rythme soutenu avec 30 secondes récupération entre chaque 200m, 4X50m brasse sprint avec 15 secondes récupération entre chaque 50 - 300m au choix sans arrêt au mur	VELO : 1h15 Alternance de montées dans les collines en danseuse et position assise.
SEMAINE 4 Du 24 mai au 30 mai			JOG : 30' 15' echauf + 6 LD de 20" (R :1')			VELO : 1h 3x 6' allure soutenue sur du plat (R : 2')	1h30 NATATION - 200m échauffement Nage Libre - 400m crawl allure course (prendre votre temps de référence), 4 séries de 3X50m crawl en alternant 50m bras (avec pull- boy), 50m battements (avec planche), 50m nage complète - 100m brasse récupération - 4X50m Crawl sprint avec récupération 15 secondes -

<p>SEMAINE 5 Du 31 mai au 6 juin</p>		<p>CAP : 40' 15' echauff^(1') 1' / 3' / 5' / 3' / 1' Allure course (R : 1')^(1')+ 5' recup</p>	<p>NATATION 1h - 200m échauffement Nage Libre - 300m crawl allure course (prendre votre temps de référence), 4 séries de 2X50m crawl en alternant 50m bras écartés et 50m nage normale avec récupération 15 secondes - 100m au choix retour au calme</p>		<p>ENCHAINEMENT S CAP/VELO : 1h 7' cap + 15' velo + 10' cap + 20' velo Dont les 2 premières minutes soutenues</p>	<p>VELO : 1h15 3x 30" Allure très soutenue (R :1')^(1')+ 3x 6' allure soutenue sur du plat (R :1'30)</p>
<p>SEMAINE 6 Du 7 au 13 juin</p>		<p>JOG : 30' Avec 5x 2' Allure soutenue (R :1')</p>	<p>NATATION : 1h 3X400m (1m récupération entre chaque) - 1er nagé souple - 2e nagé à allure course - 3e nagé en récupération souple en veillant à respirer tous les 3 passages de bras</p>		<p>Reconnaissance parcours ou petit tour de velo (30')</p>	<p>GREEN TRIATHLON DU GRESIVAUDAN</p>