

PROGRAMME DE PRÉPARATION GREEN TRIATHLON DU HAUT-LANGUEDOC

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE 1</b> 17 au 23 mai			<b>JOG : 30'</b> Aisance respiratoire			<b>NATATION : 1h</b> 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	<b>VELO ou VTT : 1h</b> Varier les fréquences de pédalage.
<b>SEMAINE 2</b> Du 24 au 30 mai			<b>NATATION : 1h</b> 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			<b>JOG : 40'</b>	<b>1h VELO ou si vous avez un coéquipier faire 1h BIKE &amp; RUN</b> peu importe le partenaire. Varier les transitions (de 3' à 30'')

<b>SEMAINE 3</b> Du 31 mai au 6 juin			<b>CAP : 40'</b> 15' Echauf <sup>f</sup> <sub>SEP</sub> + 4x 20" montées de genoux de 20" en côte (R :1') <sup>f</sup> <sub>SEP</sub> + 4 Lignes Droites (LD) de 15" sur du plat (R :1')			<b>NATATION : 1h</b> 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	<b>VELO : 1h15</b> Alternance de montées dans les collines en danseuse et position assise.
<b>SEMAINE 4</b> Du 7 au 13 juin			<b>JOG : 30'</b> 15' echauf + 6 LD de 20" (R :1')			<b>VELO : 1h</b> 3x 6' allure soutenue sur du plat (R : 2')	<b>1h30</b> <b>NATATION -</b> 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 -

<b>SEMAINE 5</b> Du 14 au 20 juin		<b>CAP : 40'</b> 15' echauff <sup>(1')</sup> 1' / 3' / 5' / 3' / 1' Allure course (R : 1') <sup>(1')</sup> + 5' recup		<b>NATATION</b> <b>1h - 200m</b> 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		<b>ENCHAINEMENT</b> <b>S CAP/VELO : 1h</b> 7' cap + 15' velo + 10' cap + 20' velo Dont les 2 premières minutes soutenues	<b>VELO : 1h15</b> 3x 30" Allure très soutenue (R :1') <sup>(1')</sup> + 3x 6' allure soutenue sur du plat (R :1'30)
<b>SEMAINE 6</b> Du 21 au 27 juin		<b>JOG : 30'</b> Avec 5x 2' Allure soutenue (R :1')	<b>NATATION : 1h</b> 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			Reconnaissance parcours ou petit tour de velo (30')	<b>GREEN          TRIATHLON DU          HAUT-          LANGUEDOC</b>