



Total semaine 1 :

Natation : 3h05 / Vélo : 4h50 / Course : 2h45 / Workout : 1h30

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	<p>Vélo - 1h15 <i>Endurance</i> Rouler 75 minutes en gardant un rythme calme (zone 1 – 2) Toute les 10 minutes monter en zone 3 pendant 1 min</p> <p>CAP – 40min <i>Endurance</i> Courir pendant 40min sur un terrain plat ou tapis. Rester en Z1-Z2. Penser à courir proprement.</p>	<p>CAP – 20min <i>Endurance</i> Courir pendant 20min sur terrain plat ou tapis. Concentrer sur la foulée, bras relâché, Pensez à la position de vos bras, de vos épaules, de votre nuque.</p> <p>Natation – 1h <i>Endurance</i> 400m échauffement libre 18x100 éduc* – 10sec recup entre chaque. 300m bien nagé 100m détente</p> <p>Workout – 45min</p>	<p>Vélo – 55min <i>Puissance</i> 15min échauffement 12x1 min assis en utilisant un fort braquet – 1min recup entre chaque. 15min détente</p>	<p>Vélo – 1h10 <i>Endurance</i> 70min sur terrain plat ou peu vallonné. Rester en zone 1 – 2. Légère accélération debout d'une minute toute les 10 minutes.</p> <p>Natation – 40min <i>Evaluation</i> Echauf. 200m + 8x50 – 15sec recup Puis 1000m bien nagé chronométré. Divisé ce temps par 10 il correspond à votre temps référence (TR). 150m détente</p>	<p>Workout – 45min</p>	<p>Vélo – 1h30 <i>Récupération</i> 90 min très facile à faible braquet. Zone 1 – 2 uniquement.</p> <p>CAP – 35min <i>Force</i> 10min echauf. 15min sur du plat 10min détente</p> <p>Natation – 1h30 <i>Endurance</i> -500m nage -500m pull -10x50 en 1min -5x100 en 2min Deux fois</p>	<p>CAP – 1h10 <i>Endurance</i> Course 70min sur terrain plat – resté en zone 1-2. Penser à courir relâché et corriger vos défauts pour dépenser uniquement ce qu'il faut d'énergie.</p>

Educatifs Natation : Il existe de nombreux éducatifs pour travailler le crawl. Ils permettent d'améliorer la technique. Choisissez les éducatifs qui correspondent à vos faiblesses. ([liste éducatif](#))