

## Rappels des zones d'intensités, termes utilisés au sein du club et des allures pour les 3 disciplines.

Zone d'Intensité et allure	Type d'effort	Temps de soutien	Pour informations		
			Filières énergétiques	% de VMA ou PMA	% FCMax
<b>Zone 1 - endurance</b>	<b>Je n'ai aucune douleur musculaire.</b> Cette zone est faite pour l'échauffement, toutes les phases de récupération, le travail technique ou un footing / une sortie vélo souple / une séance natation souple / le retour au calme à la fin des séances	Plusieurs heures	Uniquement aérobie	50 à 70% de VMA	65 à 80%
<b>Zone 2 – seuil</b>	<b>Je respire aisément, je suis capable de parler,</b> même si l'intensité de l'exercice commence à être un peu plus soutenue.	de 20-30' (débutant) à qq heures (athlète de haut niveau)	1er seuil ventilatoire (SV1), aussi appelé Seuil Aérobie	70 à 80% de VMA	80 à 90%
<b>Zone 3 – allure course</b>	Allure proche de l'allure de compétition en triathlon, <b>je ne peux plus suivre une conversation, à la limite 2-3 mots de temps en temps.</b>	entre 15' (débutant) à 50min (athlète de haut niveau)	2ème seuil ventilatoire (SV2), aussi appelé Seuil Anaérobie	80 à 90% de VMA	90 à 95%
<b>Zone 4 – VMA PMA</b>	Proche de la vitesse / puissance maximale aérobie; je suis en hyperventilation et <b>surtout quasi-incapable de parler.</b>	quelques minutes au max (de 3 à 7 minutes suivant le niveau).	Vitesse Maximale Aérobie (VMA) ou Puissance Maximale Aérobie (PMA)	90 à 105% de VMA	95% à FCMax
<b>Zone 5 – Vitesse Sprint Puissance maxi</b>	Travail de vitesse au-delà de la VMA ou de la PMA ; les douleurs musculaires arrivent vite. J'essaie de maintenir cette effort et <b>je ne peux pas du tout parler.</b>	Efforts allant de 30 secondes à 2 minutes	Anaérobie lactique +++ (et aérobie suivant la durée d'exercice)	105 à 140% de VMA	Non significatif
	Travail de vitesse avec intensité maximale, <b>je ne peux pas aller plus vite et je suis dans l'obligation de ralentir au-delà de 10 secondes d'effort.</b>	Efforts de 5 à 10 secondes	Anaérobie alactique (vitesse)	> à 140% de VMA	Non significatif

## Semaine du 09 septembre au 15 septembre 2024

<u>Jours</u>	<u>Horaires</u>	<u>Disciplines</u>	<u>Public concerné</u>	<u>Objectifs</u>		
				<u>Technique</u>	<u>Physique</u>	
Lundi	19h-20h	Natation	Crococ « progression-perfectionnement »	Fixation de la tête et alignement du corps	Endurance Z1-Z2	
Mardi	18h15-19h30	Natation	Crococ « performance »	Fixation de la tête et alignement du corps	Allure Z4-Z5	
Mercredi	6h15-7h30	Natation	Quelques crococs « performance »	Choix du HAC Natation	Choix du HAC Natation	
	9h45/10h30 ou 10h30/11h15 ou 11h15/12h	Natation	Crococ « Initiation-Apprentissage »	Choix du HAC Natation	Choix du HAC Natation	
	14h-16h		Enchainements Vélo-CAP	Crococ « Initiation-Apprentissage »	Travail de virages à vélo + travail de multi-enchainements avec montées et descente du vélo en CAP	Allure Z1-Z2
				Crococ « progression-perfectionnement » et « performance »	Travail de montées et de descentes du vélo avec un peu de CAP + Prise de relais en petit groupe (2 ou 3)	Allure Z2-Z3
Jeudi	6h15-7h30	Natation	Quelques crococs « performance »	Choix du HAC Natation	Choix du HAC Natation	
	18h30-20h	CAP	Crococ « progression-perfectionnement » à partir de minimes	Travail de renforcement musculaire + gammes type athlétisme sous forme de circuit training	Allure Z1-Z2	
Vendredi	6h15-7h30	Natation	Quelques crococs « performance »	Choix du HAC Natation	Choix du HAC Natation	
	17h-18h ou 18h-19h selon scolarité	Natation	Crococ « progression-perfectionnement »	Fixation de la tête et alignement du corps	Allure Z2-Z3	
	18h15-19h	Natation	Crococ « Initiation-Apprentissage »	Être le plus allongé possible dans l'eau	Allure Z1-Z2	
Samedi	10h/10h45 ou 10h45/11h30 ou 11h30/12h15	Natation	Crococ « Initiation-Apprentissage »	Choix du HAC Natation	Choix du HAC Natation	
Dimanche	Repos ou compétitions					

## Détail des séances en autonomie pour ceux qui le souhaitent

<u>Jours</u>	<u>Horaires</u>	<u>Disciplines</u>	<u>Publics concernés</u>	<u>Objectifs</u>	
				<u>Technique</u>	<u>Physique</u>
Autonomie		Home trainer	Crococ « performance » à partir de minimas	Pas de séance avant le 04 novembre	
Autonomie		Home trainer	Crococ « performance » à partir de minimas	Pas de séance avant le 04 novembre	
Autonomie		CAP	Crococ à partir de minimas	Voir tableau selon catégorie et semaine	