

s/m : stroke per minute

moy. : moyenne

% : intensité en Watts (100% à peu près équivalent à l'intensité moyenne maximum pour une course de 5min)

rep. : repos entre 2 intervalles

R^{+1/-1/+2...} : résistance (réglage ergo)

Plan 1

500 m @ moy. 60% @ 24 s/m

(2x) 250m @ 85 % Rep : 1:00

ex : 20 pompes

500 m @ moy. 60% @ 26s/m

(2x) 250m @ 85% Rep: 1:00

ex: 20dips

500m @moy. 60% @ 22 s/m

(10x) 100m @ 100% Rep: 35s

Ex: 40 fentes frontales (20/20- 1 jambe à la fois)

500m @ 20 s/m

(5x) 200m @ 75% / 24s/m Rep: 45s

Ex: 1:00 planche

2000m libre

Plan 1

500 m @ moy. 130W@ 24 s/m

(2x) 250m @ 180W Rep : 1:00

ex : 20 pompes

500 m @ moy. 130W@ 26s/m

(2x) 250m @ 180W Rep: 1:00

ex: 20dips

500m @moy. 130W@ 22 s/m

(10x) 100m @ 217W Rep: 35s

Ex: 40 fentes frontales (20/20- 1 jambe à la fois)

500m @ 20 s/m

(5x) 200m @ 163W / 24s/m Rep: 45s

Ex: 1:00 planche

2000m libre

Plan 1

500 m @ moy. 130W@ 24 s/m

(2x) 250m @ 180W Rep : 1:00

ex : 20 pompes

500 m @ moy. 130W@ 26s/m

(2x) 250m @ 180W Rep: 1:00

ex: 20dips

500m @moy. 130W@ 22 s/m

(10x) 100m @ 217W Rep: 35s

Ex: 40 fentes frontales (20/20- 1 jambe à la fois)

500m @ 20 s/m

(5x) 200m @ 163W / 24s/m Rep: 45s

Ex: 1:00 planche

2000m libre

Plan 2

2000 m @ 60% + 10 coups forts aux 500 m

(3x) 100 m @ 100%+ Rep : 30 s

ex: 20 squats

2000 m @ 60% + 5 coups forts aux 400m

(3x) 150m @ 100% Rep: 30s

ex: 20x/20x abducteurs

2000m@ 60% + 3 coups forts aux 250m

(3x) 200m @ 90% Rep: 30s

ex: 20 demi-ponts

Plan 2

2000 m @ 130W + 10 coups forts aux 500 m

(3x) 100 m @ 217W⁺ Rep : 30 s

ex: 20 squats

2000 m @ 130W + 5 coups forts aux 400m

(3x) 150m @ 217W Rep: 30s

ex: 20x/20x abducteurs

2000m @ 130W + 3 coups forts aux 250m

(3x) 200m @ 195W Rep: 30s

ex: 20 demi-ponts

Plan 3

(10x) 30s @ Bras- Bras/Dos-Jambes- 20-24-22-26-24-28-30 s/m

(12x) 20s @ 75%-80%-85%-90%-95%-100%⁺ (repos actif 20s @ 22s/m
entre chq)

20s @ 75%-80%-85%-90%-95%-max (repos actif 20s @ 22s/m
entre chq)

ex: 10 push up avec pause en bas 2 sec.

R⁺¹ 4:00 @ 28

(10x 30) @ en alternance 85% /100 % - repos actif 30s @ 24s/m

500m @ mode course

(3x) 1:00 @ 22 @ R⁻¹-R⁺¹-R⁺² Rep : 15s

(8x) 250m @ en alternance 85% - 75% Rep: 20s

Plan 3

(10x) 30s @ Bras- Bras/Dos-Jambes- 20-24-22-26-24-28-30 s/m

(12x) 20s @ 75%-80%-85%-90%-95%-100%⁺ (repos actif 20s @ 22s/m
entre chq)

20s @ 75%-80%-85%-90%-95%-max (repos actif 20s @ 22s/m
entre chq)

ex: 10 push up avec pause en bas 2 sec.

R⁺¹ 4:00 @ 28

(10x 30) @ en alternance 85% /100 % - repos actif 30s @ 24s/m

500m @ mode course

(3x) 1:00 @ 22 @ R⁻¹-R⁺¹-R⁺² Rep : 15s

(8x) 250m @ en alternance 85% - 75% Rep: 20s

Plan 3

(10x) 30s @ Bras- Bras/Dos-Jambes- 20-24-22-26-24-28-30 s/m

(12x) 20s @ 163W-174W-184W-195W-206W-217W⁺ (repos actif 20s @ 22s/m entre chq)

20s @ 163W-174W-184W-195W-206W-max (repos actif 20s @ 22s/m entre chq)

ex: 10 push up avec pause en bas 2 sec.

R⁺¹ 4:00 @ 28

(10x 30) @ en alternance 184W /217W - repos actif 30s @ 24s/m
500m @ mode course

(3x) 1:00 @ 22 @ R⁻¹-R⁺¹-R⁺² Rep : 15s

(8x) 250m @ en alternance 184W – 165W Rep: 20s