

Valras Swimrun - Aventure

Bienvenue au Swimrun de Valras-Plage.

Le plan d'entraînement de Envol Swimrun est générique et adapté à votre course. Vous trouverez une guidance pour vous amener à la ligne départ de votre événement avec le plus de confiance possible.

Pour recevoir un plan plus détaillé sur une plateforme digitale (Training Peaks), merci de cliquer sur le lien: <https://envolcoaching.net/product/france-swimrun-races-12-weeks/> et choisissez la course de votre choix.

Pour permettre à tout le monde d'utiliser ce plan, les séances sont classées par priorité chaque semaine.

Si vous avez des objectifs de performance, nous vous conseillons de faire toutes les séances chaque semaine. Mais si vous n'avez pas assez de temps ou bien vous avez uniquement pour objectif d'atteindre la ligne d'arrivée, faites en priorité les séances en vert, puis les séances en jaune et enfin les séances en rose. Pour la plupart des séances, vous pouvez choisir la durée et le nombre de répétitions selon vos objectifs et disponibilités à vous entraîner.

La course Aventure du Swimrun de Valras-Plage est une course qui demande un entraînement spécifique. Il faut être capable de nager et courir pendant 14 km, courir dans le sable, courir des sections de 1,5 à 4,5 km et nager de courtes sections de natation en mer mais également une section de 500m. Il faudra être habitué aux multiples transitions, certainement avec une météo ensoleillée et des températures chaudes.

Notes

Course à pied:

- Échauffement: Échauffez vous au moins 10min avant de réaliser la partie principale de la séance.
- Retour au calme: Courez au moins 5min après la partie principale.
- Côtes: si vous n'avez pas de côtes assez longues, faites des 30sec de montée / 30sec de descente pendant le temps indiqué.
- RPE: La mesure de perception de l'effort, ou plus simplement appelé ressenti d'effort est une méthode de plus en plus utilisée en course à pied. En effet, lorsqu'on rencontre un parcours avec un dénivelé, une technicité particulière ou des conditions météo défavorables, il est plus précis de se baser sur le ressenti d'effort que sur la vitesse. Cf Échelle RPE ou de Borg CR-10

Natation:

- Débutez les séances avec 100 à 200m bien nagés, puis 4 à 8 x 50m d'éducatifs et 2 à 4 x 50m accélérés
- Finissez les séances avec un retour au calme de 100 à 400m bien nagés
- r: temps de repos
- PP: Pullbuoy Plaquette
- z2: allure endurance, z3: allure course, z4: allure sprint

Bon entraînement !



Semaine 1	Description	Séance complétée / Commentaires
CAP 1	Sortie longue: 45 min à 90 min - RPE 2-3	
CAP 2	Côtes: 40 à 60 min RPE 4-6 avec 8-12 x 30/30 (30sec de montée/30sec de descente ou plat)	
CAP 3	Efforts longs: 40 à 60 min avec 4-6x 4 min r90" - RPE 8-9	
CAP 4	Distance: 45 à 75min sur parcours vallonné ou avec du sable - RPE 2-3	
Natation 1	45 à 60 min - Get used to the gear: Pullbuoy - Paddles avec 2-3x 200 Pull z2 + 4-8x 100 PP z2 + 4-8x 50 Pull z3 - r15 à 30"	
Natation 2	40 à 60 min avec 8-12 x 100 PP z3 - r10 à 20"	
Natation 3	40 à 60 min avec 3-4x 300 PP z2 + 4-8x 50 PP z4 - r15 à 30"	
Swimrun 1	60min à 1h30 de swimrun pour tester le matériel et la relation avec le/la binôme. RPE 2-3	
Renfo 1	15 à 30 min avec 5 à 10x (40" squats/20" repos), 5 à 10x (40" fentes avant/20" repos), 5 à 10x (40" planche sur les coudes avant/20" repos)	
Renfo 2	15 à 30 min avec 5 à 10x (45" abdo/15" repos), 5 à 10x (40" planche sur les mains/20" repos), 5 à 10x (35" pompes/25" repos)	

Semaine 2	Description	Séance complétée / Commentaires
CAP 1	Sortie longue: 60 min à 90 min - RPE 2-3	
CAP 2	Côtes: 45 à 60 min RPE 4-6 avec 10-16 x 30/30 (30sec de montée/30sec de descente ou plat)	
CAP 3	Efforts longs: 45 à 60 min avec 3-5x 5 min r90" - RPE 8-9	
CAP 4	Distance: 45 à 90min sur parcours vallonné ou avec du sable - RPE 2-3	
Natation 1	45 à 60 min - Get used to the gear: Pullbuoy - Paddles avec 3-4x 200 PP z2 + 2-4x 150 PP z2 + 8-12x 50 Pull z3 - r15 à 30"	
Natation 2	45 à 60 min avec 2-4 x 400 PP z3 - r10 à 20"	
Natation 3	30 à 60 min avec 3-6x 300 PP z2 + 4-8x 100 PP z4 - r15 à 30"	
Swimrun 1	60min à 1h30 de swimrun pour tester le matériel et la relation avec le/la binôme. RPE 2-3	
Renfo 1	15 à 30 min avec 5 à 10x (40" squats/20" repos), 5 à 10x (40" fentes avant/20" repos), 5 à 10x (40" planche sur les coudes avant/20" repos)	
Renfo 2	15 à 30 min avec 5 à 10x (45" abdo/15" repos), 5 à 10x (40" planche sur les mains/20" repos), 5 à 10x (35" pompes/25" repos)	

Valras Swimrun - Aventure

Semaine 3	Description	Séance complétée / Commentaires
CAP 1	Sortie longue: 70 min à 1h45 - RPE 2-3	
CAP 2	Côtes: 45 à 60 min RPE 4-6 avec 10-12 x 40/40 (40sec de montée/40sec de descente ou plat)	
CAP 3	Efforts longs: 45 à 60 min avec 5-6x 4 min r90" - RPE 8-9	
CAP 4	Distance: 45 à 90min sur parcours vallonné ou avec du sable - RPE 2-3	
Natation 1	45 à 60 min - Get used to the gear: Pullbuoy - Paddles avec 3-4x 300 PP z2 + 2-4x 200 PP z2 + 4-8x 100 Pull z3 - r15 à 30"	
Natation 2	45 à 60 min avec 1 x 500 PP z3 - r10 à 20"	
Natation 3	30 à 60 min avec 8-10x 100 PP z2 + 400 Pull z2 + 2-4x 100 PP z4 - r15 à 30"	
Swimrun 1	60 min à 1h30 de swimrun pour tester le matériel et la relation avec le/la binôme. RPE 2-3	
Renfo 1	15 à 30 min avec 5 à 10x (40" squats/20" repos), 5 à 10x (40" fentes avant/20" repos), 5 à 10x (40" planche sur les coudes avant/20" repos)	
Renfo 2	15 à 30 min avec 5 à 10x (45" abdo/15" repos), 5 à 10x (40" planche sur les mains/20" repos), 5 à 10x (35" pompes/25" repos)	

Semaine 4	Description	Séance complétée / Commentaires
CAP 1	Sortie longue: 45 min à 90 min - RPE 2-3	
CAP 2	Côtes: 40 à 60 min RPE 4-6 avec 8-16 x 40 / 40 (40 sec de montée/40sec de descente ou plat)	
CAP 3	Efforts longs: 50 à 60 min avec 5-10x 3 min r90" - RPE 8-9	
CAP 4	Distance: 45 à 90min sur parcours vallonné ou avec du sable - RPE 2-3	
Natation 1	45 à 60 min - Get used to the gear: Pullbuoy - Paddles avec 2-4x 200 PP z2 + 2-4x 400 Pull z2 + 2-4x 50 PP z3 - r15 à 30"	
Natation 2	45 à 60 min avec 2x (2-4 x 200 PP z3 + 2-4x 100 PP z3) - r10 à 20"	
Natation 3	45 à 60 min avec 2-3x (400 PP z2 +200 PP z4 - 100 Pull z2) - r15 à 30"	
Swimrun 1	60min à 2h de swimrun pour tester le matériel et la relation avec le/la binôme. RPE 2-3	
Renfo 1	15 à 30 min avec 5 à 10x (40" squats/20" repos), 5 à 10x (40" fentes avant/20" repos), 5 à 10x (40" planche sur les coudes avant/20" repos)	
Renfo 2	15 à 30 min avec 5 à 10x (45" abdo/15" repos), 5 à 10x (40" planche sur les mains/20" repos), 5 à 10x (35" pompes/25" repos)	

Semaine 5	Description	Séance complétée / Commentaires
CAP 1	Sortie longue: 70 min à 90 min - RPE 2-3	
CAP 2	Efforts courts: 45 à 75' avec 12-20 30/30 (30" accélérée/30" marchée) - RPE 9	
CAP 3	Efforts longs: 50 à 70 min avec 4-6x 5 min r90" - RPE 8-9	
CAP 4	Distance: 45 à 90 min sur parcours vallonné ou avec du sable - RPE 2-3	
Natation 1	45 à 60 min avec 1-3x (400 PP z2 + 2x 100 Pull z2 + 4x 50 PP z3) - r15 à 30"	
Natation 2	45 à 60 min avec 1-2x (4-6 x 150 PP z2 + 4-6x 75 PP z3 + 4-8x 25 PP z4) - r10 à 20"	
Natation 3	45 à 60 min avec 1-3x (500 PP z2 +100 PP z4 - 200 Pull z2) - r15 à 30"	
Swimrun 1	1h00 à 2h de swimrun avec une course dans le sable incluse. RPE 2-3	
Renfo 1	20 à 40min avec 8 à 12x (45" squats/15" repos), 8 à 12x (45" fentes avant/15" repos), 8 à 12x (45" planche sur les coudes avant/15" repos)	
Renfo 2	15 à 30min avec 8 à 12x (45" abdo/15" repos), 8 à 12x (40" planche sur les mains/20" repos), 8 à 12x (35" pompes/25" repos)	

Valras Swimrun - Aventure

Semaine 6	Description	Séance complétée / Commentaires
CAP 1	Sortie longue: 70 min à 90 min - RPE 2-3	
CAP 2	Efforts courts: 45 à 75' avec 12-20 40/20 (40" accélérée/20" marchée)) - RPE 9	
CAP 3	Efforts longs: 50 à 70 min avec 3-5x 6 min r90" - RPE 8-9	
CAP 4	Distance: 45 à 90 min sur parcours vallonné ou avec du sable - RPE 2-3	
Natation 1	45 à 60 min avec 1-3x (500 PP z2 + 4x 50 PP z3) - r15 à 30"	
Natation 2	45 à 60 min avec 1-2x (4-6 x 200 PP z2 + 4-8x 50 PP z4) - r10 à 20"	
Natation 3	45 à 60 min avec 1-3x (400 PP z2 +100 PP z3 - 2x 50 Pull z4) - r15 à 30"	
Swimrun 1	1h00 à 2h de swimrun avec une course dans le sable incluse. RPE 2-3	
Renfo 1	20 à 40min avec 8 à 12x (45" squats/15" repos), 8 à 12x (45" fentes avant/15" repos), 8 à 12x (45" planche sur les coudes avant/15" repos)	
Renfo 2	15 à 30min avec 8 à 12x (45" abdo/15" repos), 8 à 12x (40" planche sur les mains/20" repos), 8 à 12x (35" pompes/25" repos)	

Semaine 7	Description	Séance complétée / Commentaires
CAP 1	Sortie longue: 45 min à 70 min - RPE 2-3	
CAP 2	Efforts courts: 45 à 75' avec 10-18x 45/30 (45" accélérée/30" marchée)) - RPE 9	
CAP 3	Efforts longs: 45 à 60 min avec 6-10x 3 min r90" - RPE 8-9	
CAP 4	Distance: 50 à 90 min sur parcours vallonné ou avec du sable - RPE 2-3	
Natation 1	45 à 60 min avec 2-3x (2x 200 PP z2 + 4x 100 PP z3) - r15 à 30"	
Natation 2	45 à 60 min avec 1-2x (500 PP z2 + 4-8x 50 PP z4) - r10 à 20"	
Natation 3	45 à 60 min avec 1-2x (300 PP z2 + 400 PP z3 - 2x 50 Pull z4) - r15 à 30"	
Swimrun 1	1h00 à 2h de swimrun avec une course dans le sable incluse. RPE 2-3	
Renfo 1	20 à 40min avec 8 à 12x (45" squats/15" repos), 8 à 12x (45" fentes avant/15" repos), 8 à 12x (45" planche sur les coudes avant/15" repos)	
Renfo 2	15 à 30min avec 8 à 12x (45" abdo/15" repos), 8 à 12x (40" planche sur les mains/20" repos), 8 à 12x (35" pompes/25" repos)	

Semaine 8	Description	Séance complétée / Commentaires
CAP 1	Sortie longue: 45 min à 90 min - RPE 2-3	
CAP 2	Efforts courts: 45 à 75' avec 14-22x 30/30 (30" accélérée/30" marchée)) - RPE 9	
CAP 3	Efforts longs: 45 à 60 min avec 6-12x 2 min r90" - RPE 8-9	
CAP 4	Distance: 60 à 90 min sur parcours vallonné ou avec du sable - RPE 2-3	
Natation 1	30 à 60 min avec 8-12x 100 PP z2 - r15 à 30"	
Natation 2	30 à 60 min avec 6-10x 200 PP z2 - r10 à 20"	
Natation 3	30 à 60 min avec 3-5x (200 PP z2 + 2x 100 PP z4) - r15 à 30"	
Swimrun 1	1h00 à 2h de swimrun avec une course dans le sable incluse. RPE 2-3	
Renfo 1	20 à 40min avec 8 à 12x (45" squats/15" repos), 8 à 12x (45" fentes avant/15" repos), 8 à 12x (45" planche sur les coudes avant/15" repos)	
Renfo 2	15 à 30min avec 8 à 12x (45" abdo/15" repos), 8 à 12x (40" planche sur les mains/20" repos), 8 à 12x (35" pompes/25" repos)	

Valras Swimrun - Aventure

Semaine 9	Description	Séance complétée / Commentaires
CAP 1	Sortie longue: 75 min à 2h - RPE 2-3	
CAP 2	Efforts courts: 45 à 75' avec 14-22x 30/30 (30" accélérée/30" marchée) - RPE 9	
CAP 3	Efforts mixtes: 45 à 60 min avec 6-8x 3 min r90" + 4x 30/30 - RPE 8-9	
CAP 4	Distance: 60 à 90 min sur parcours vallonné ou avec du sable - RPE 2-3	
Natation 1	30 à 60 min avec 10-16x 100 PP z2 - r15 à 30"	
Natation 2	30 à 60 min avec 6-10x 200 PP z2 - r10 à 20"	
Natation 3	30 à 60 min avec 1-2x (400 pull z1 - 300 PP z2 + 200 PP z3) - r15 à 30"	
Swimrun 1	1h00 à 2h de swimrun avec une course dans le sable incluse. RPE 2-3	
Renfo 1	20 à 40min avec 8 à 12x (45" squats/15" repos), 8 à 12x (45" fentes avant/15" repos), 8 à 12x (45" planche sur les coudes avant/15" repos)	
Renfo 2	15 à 30min avec 8 à 12x (45" abdo/15" repos), 8 à 12x (40" planche sur les mains/20" repos), 8 à 12x (35" pompes/25" repos)	

Semaine 10	Description	Séance complétée / Commentaires
CAP 1	Sortie longue: 75 min à 2h avec des parties dans le sable - RPE 2-3	
CAP 2	Efforts courts: 45 à 75' avec 2x (10x 15/15) (15" accélérée/15" marchée)) avec 5min jog entre les 2 blocs - RPE 9	
CAP 3	Efforts mixtes: 45 à 60 min avec 8-15x 1 min r90" + 6x 30/30 - RPE 8-9	
CAP 4	Distance: 60 à 90 min sur parcours vallonné ou avec du sable - RPE 2-3	
Natation 1	30 à 60 min avec 16-20x 50 PP z2 + 8-12x 25 PP z4 - r15 à 30"	
Natation 2	30 à 60 min avec 8-15x 100 PP z2 - r10 à 20"	
Natation 3	30 à 60 min avec 1-3x (500 pull z1 - 200 PP z2 + 100 PP z3) - r15 à 30"	
Swimrun 1	1h00 à 2h de swimrun avec une course dans le sable incluse. RPE 2-3	
Renfo 1	20 à 40min avec 8 à 12x (45" squats/15" repos), 8 à 12x (45" fentes avant/15" repos), 8 à 12x (45" planche sur les coudes avant/15" repos)	
Renfo 2	15 à 30min avec 8 à 12x (45" abdo/15" repos), 8 à 12x (40" planche sur les mains/20" repos), 8 à 12x (35" pompes/25" repos)	

Valras Swimrun - Aventure

Semaine 11	Description	Séance complétée / Commentaires
CAP 1	Sortie longue: 45 min à 90 min avec des parties dans le sable - RPE 2-3	
CAP 2	Efforts longs: 45 à 70min avec 4-5x 4min + 4x 1min r60" - RPE 8-9	
CAP 3	Efforts courts: 45 à 60min avec 8-12x 30/30 (30" accélérée / 20" marchée) - RPE 9	
Natation 1	45 à 60min avec 1-2x (500 PP z2 + 2x 100 PP z4)- r15 à 30"	
Natation 2	45 à 60min avec 8-12x 100 PP z2/z3 - r10 à 20"	
Natation 3	45 à 60min avec 600 PP z2 + 200 PP z2 + 100 Pull z4 - r15 à 30"	
Swimrun 1	45min à 1h30 de swimrun avec du dénivelé. RPE 2-3	
Renfo 1	20 à 40min avec 8 à 12x (45" squats/15" repos), 8 à 12x (45" fentes avant/15" repos), 8 à 12x (45" planche sur les coudes avant/15" repos)	
Renfo 2	15 à 30min avec 8 à 12x (45" abdo/15" repos), 8 à 12x (40" planche sur les mains/20" repos), 8 à 12x (35" pompes/25" repos)	

Valras Swimrun - Aventure

Semaine 12	Description	Séance complétée / Commentaires
CAP 1	Efforts longs: 45min avec 2-5x 4min r60" - RPE 8-9	
CAP 2	Efforts courts: 30min avec 4-10x 30/30 (30" accélérée / 30" marchée)) - RPE 9	
CAP 3	Distance: 30 à 60min sur parcours vallonné - RPE 2-3	
Natation 1	45min avec 6x 100 PP z2/z3 - r10 à 20"	
Natation 2	30min avec 8-12x 50 PP z2/z4 - r15 à 30"	
Natation 3	15min avec 10x 50 PP z3/z4 - r15 à 30"	
COURSE	VALRAS SWIMRUN - L'AVENTURE	