

Cylce n°4  
zone 6  
(Anaérobic lactique)  
du 02/02/2026  
au 07/03/2026

Nb de séances: 18

Distance Totale: 55,70 km

Dist moyenne par séance 3,09 km

Commentaires:

02/02/2026

# Lundi

## Anaérobic lactique

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	4x100 : 25cr / 25 au choix 4x100 4n facile	
1000	8x25 cr PPE d30"	00:25
	<b>8x50 cr PJ à fond d1'45</b> 200 souple	
900	3x100 jambes d2'30	00:30
	<b>6x50 cr ou spé PJ à fond d1'45</b> 200 souple	
700	4x50 jambes d1'15	00:25
	<b>100 cr ou spé cassé /25m r5" chrono à fond</b> 200 souple	
300		00:10
<b>2900</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

04/02/2026

**Mercredi**  
**Anaérobic lactique**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	400 cr PPE facile	
1000	12x50 cr : 1 lent / 1 moy / 1 vite	00:20
	<b>200 cr ou spé PJ cassé /25m r5" chrono</b>	
	200 souple	
	<b>200 cr ou spé PJ cassé /25m r5" chrono</b>	
	200 souple	
1100	100 + 2x50 + 4x25 jambes r15"	00:25
	<b>4x50 cr ou spé plongé chrono d3'</b>	
	200 souple	
	100 + 2x50 + 4x25 jambes r15"	
	<b>4x50 cr ou spé plongé chrono d3'</b>	
1100	200 souple	00:40
<b>3200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:25</b>

06/02/2026

## Vendredi SAAL + sprint

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	8x50 : 1 cr / 1 spé => facile 400 4n cassé / 25m facile	00:20
1800	<b>3x(200 cr + 200 4n + 100 cr + 100 4n)</b> r=20 à chaque fois	00:35
600	2x(100 + 2x50 + 4x25) jambes r15"	00:20
200	8x25 cr ou spé sprint d1'30	00:15
<b>3400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

07/02/2026

## Samedi Anaérobic lactique

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1000	50cr - 50 spé - 100 cr - 100 4n - 200 cr - 200 4n - 100 cr - 100 4n - 50 cr - 50 spé	00:30
1000	<b>12x50 cr PJ d1'45 : 1 éduc / 1 à fond</b> 200 souple 4x50 jambes d1'15	00:35
500	<b>3x100 cr ou spé cassé r5" à fond d5'</b> 200 souple	00:20
100	4x25 cr ou spé sprint d1'	00:05
<b>2600</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

09/02/2026

**Lundi**  
**SAAL + sprint**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	12x50 cr : 1 lent / 1 moy / 1 vite avec même nb de coups de bras	00:15
	4x200 cr PJ d3'15 (ou r15") 4x100 4n d2' 4x100 cr d 1'45 4x50 spé d1'	
2000	4x50 cr d45"	00:45
600	2x (100 + 2x50 + 4x25) jambes r15"	00:20
200	8x25 cr ou spé sprint d1'	00:10
<b>3400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

11/02/2026

**Mercredi**  
**Anaérobic Lactique**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
900	8x100 : 1 cr / 1 4n cassé par 25m 4x25 cr accel prog d1'	00:20
600	<b>200 cr PJ cassé par 25m r5" à fond</b> 100 souple <b>2x100 cr cassé /25m r5" à fond et d4'</b> 100 souple	00:20
800	200 + 2x100 + 4x50 +8x25 jambes r15"	00:20
600	<b>4x50 spé à fond d2'</b> 100 souple <b>8x25 cr ou spé à fond d45"</b> 100 souple	00:20
400	4x100 4n +palmes souple	00:10
<b>3300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

13/02/2026

**Vendredi**  
**SAAL + sprint**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
800	400 cr PPE facile + 400 4n palmes	00:15
	<b>16x25 spé d30"</b>	
	<b>8x50 cr d45"</b>	
	<b>4x100 4n d2'</b>	
	<b>8x50 cr d45"</b>	
2000	<b>16x25 spé d30"</b>	00:45
400	4x25 r15" + 4x50 r15" + 4x25 r15" jambes	00:10
200	8x25 cr ou spé sprint d2'	00:20
<b>3400</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

14/02/2026

## Samedi Anaérobic lactique

Dist.	Séries	Durée
	8x100 : 75cr / 25 au choix	
1100	6x50 cr : 25 éduc / 25 accel prog	00:25
	<b>12x50 cr : 1 moy / 1 à fond d1'30</b>	
	100 souple	
900	8x25 jambes r15"	00:25
	<b>12x50 spé : 1 moy / 1 à fond d1'30</b>	
	100 souple	
900	8x25 jambes r15"	00:25
200	4x50 cr ou spé sprint plongé d3'	00:15
<b>3100</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

16/02/2026

**Lundi**  
**Anaérobic lactique**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1000	5x(100 cr + 100 4n cassé /25m)	00:25
100	<b>4x25 cr sprint d1'</b>	00:05
300	6x50 jambes d1'15	00:10
	<b>8x50 cr ou spé PJ d1'45 à fond</b>	
600	8x25 jambes facile d45"	00:20
	<b>6x50 cr ou spé d1'45 à fond</b>	
500	8x25 jambes facile d45"	00:20
	<b>4x50 cr ou spé d1'45 à fond</b>	
300	100 souple	00:10
<b>2800</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

18/02/2026

**Mercredi**  
**Anaérobic Lactique**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	600 en continu : 75 cr / 25 au choix	
1000	400 4n cassé par 25m r5" (facile)	00:25
100	<b>4x25 cr sprint d1'</b>	00:05
	<b>6x100 cr PJ : 1 moy / 1 à fond d3'</b>	
900	100 + 2x50 + 4x25 jambes r15"	00:30
	<b>12x50 cr ou spé : 1 moy / 1 à fond d1'45</b>	
1000	400 souple	00:30
<b>3000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

20/02/2026

**Vendredi**  
**SAAL + sprint**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	6x100 : 1 cr / 1 4n (facile)	00:15
	4x50 cr d45" ou r5" + 4x50 spé d1'	
	4x100 cr d1'45 ou r15" + 4x100 4n d2' ou r15"	
	200 cr d3'15 (r15") + 200 4n d4' (r15")	
2000	4x50 cr d45" ou r5" + 4x50 spé d1'	00:45
400	jambes : 4x50 d1'15 + 8x25 d45"	00:15
200	8x25 cr ou spé sprint d2' (1 sur 2 plongé)	00:15
<b>3200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

21/02/2026

## Samedi Anaérobic lactique

Dist.	Séries	Durée
1300	6x50 cr amplitude max + coulées max 6x100 : 1 en cr / 1 en 4n ou spé 6x50 spé accélération avant virages + coulées 4x25 spé ↗ progressive	00:30
	<b>400 cr PJ à fond</b>	
	200 souple	
900	6x50 jambes d1'15	00:20
	<b>4x100 cr ou spé cassé par 25m r5" et d3'30</b>	
	200 souple	
900	6x50 jambes d1'15	00:30
100	2x50 cr ou spé plongé chrono d4'	00:10
<b>3200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

27/02/2026

**Vendredi  
Sprint + lactique**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	12x50 : 25 cr / 25 au choix 400 cr PPE facile	
1400	400 4n cassé / 25m r5"	00:30
	<b>12x25 cr ou spé PJ à fond d1'30</b> 100 souple	
700	6x50 jambes facile d1'15 ou r15"	00:30
	<b>12x25 cr ou spé à fond d1'30</b> 100 souple	
700	3x100 jambes facile d2'30 ou r15"	00:25
200	<b>200 cr ou spé cassé par 25m r5" à fond</b>	00:05
<b>3000</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

28/02/2026

## Samedi Anaérobic Lactique

Dist.	Séries	Durée
	8x50 cr : 25 éduc / 25 normal	
	8x50 spé : 25 éduc / 25 normal	
	6x50 jambes facile	
1200	4x25 cr ou spé sprint d1'	00:30
	<b>4x100 cr ou spé à fond d4'</b>	
	200 souple	
700	4x25 jambes facile	00:25
	<b>6x50 cr ou spé à fond d2'</b>	
	200 souple	
600	4x50 jambes facile	00:20
	<b>200 cr ou spé cassé à fond (dép plongé)</b>	
400	200 souple	00:15
<b>2900</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

02/03/2026

# Lundi

## Anaérobie Lactique

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
600	24x25 : 1 cr éduc / 1 cr amplitude max 1 spé éduc / 1 spé amplitude max facile, d45"	00:20
800	<b>8x50 cr ou spé PJ à fond d1'45</b> 200 souple 4x50 jambes facile	00:30
700	<b>3x100 cr ou spé à fond d4'</b> 200 souple 2x100 jambes	00:25
200	<b>50 au choix chrono plongé à fond</b> 150 souple	00:15
<b>2300</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

04/03/2026

**Mercredi**  
**Sprint + Anaérobie lactique**

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
1000	50cr - 50 spé - 100 cr - 100 4n - 200 cr - 200 4n - 100 cr - 100 4n - 50 cr - 50 spé	00:30
700	<b>8x25 cr ou spé sprint d1'</b> 200 souple 6x50 jambes d1'15 ou r15"	00:20
700	<b>8x50 cr ou spé à fond d1'45</b> 100 souple 8x25 jambes facile	00:25
500	<b>6x50 cr ou spé cassé r5" à fond d1'45</b> 200 souple	00:15
<b>2900</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>

06/03/2026

## Vendredi Puissance aérobie

<b>Dist.</b>	<b>Séries</b>	<b>Durée</b>
	400 cr PPE	
	400 4n + palmes	
900	4x25 cr ou spé accel prog d45"	00:20
	<b>20x25 cr ou spé PJ rapide d30"</b>	
	200 souple	
900	8x25 jambes facile	00:20
	<b>20x25 cr ou spé rapide d30"</b>	
	200 souple	
900	8x25 jambes facile	00:20
	400 cr cassé /25m r5"	
600	200 souple	00:10
600	6x100 4n + palmes facile d2'	00:15
<b>3900</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:25</b>

07/03/2026

## Samedi Anaérobie Lactique

Dist.	Séries	Durée
1300	6x50 cr amplitude max + coulées max 6x100 : 1 en cr / 1 en 4n ou spé 6x50 spé accélération avant virages + coulées 4x25 spé ↗ progressive	00:30
	<b>2x200 cr ou spé chrono à fond r2'</b>	
	6x50 souple d1'15	
1000	6x50 jambes facile d1'15 ou r15	00:25
	<b>6x50 cr ou spé à fond d1'45</b>	
	12x25 souple ou éduc d45"	
800	8x25 jambes d45"	00:30
	50 chrono dép plongé	
100	50 souple	00:05
<b>3200</b>	<b>Total</b>	<b>Total 01:30</b>