Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 20 semaines

Semaine 1 (5h25)

Jour 1				Jour 5		
Natation: 2200m	Jour 2 Jour de repos			Jour de repos permutable		
Ech: 2 x (100 cr - 50 dos -	Commencez à	Jour 3	Jour 4	Prenez la		Jour 7
50 brasse - 100 4N) 6 x 100 pull R=10s: - 75 cr - 25 dos - 75 cr 25 brasse - 50 resp 5tps - 50 resp 7tps 4 x 200 R=15s: - 200 cr amplitude max 50 cr - 50 dos - 50 cr - 50 brasse - 150 cr moyer - 50 progressif - 50 souple cr - 50 cr moyen - 50 cr vite - 50 dos 2 bras 200 m souple (100 brasse - 100 cr)	préparer votre kit de course, rassemblez les divers éléments ou placez-les dans le sac que vous emporterez pour la course. Prévoyez du rechange pour quelques éléments essentiels (lunettes,	renforcement général. Augmentez votre allure au fur et à mesure de la séance et maintenez votre forme. Terminez par 10 min d'étirement.	Intervalle 4 : 5 min, Z1. Répétez l'exercice suivant 5 fois : Intervalle 5 : 5 min, L4, 95 tr/min. Intervalle 6 : 5 min,	journée pour récupérer. Idéalement ce jour-là, mais cette journée peut être déplacée pour mieux s'adapter à votre semaine. Faites de légers étirements ou faites vous masser, si possible.	1h30 Endurance Fondamentals	Running: 55mn Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)

Semaine 2 (5h30)

Jour 1						
Natation: 2200m						
		Jour 3				
400 pull buoy 300 (dos /	Jour 2	Running : 65mn	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
crawl par 50) 4 x 50 crawl	1/ /	Footing lent 55' (allure inférieure à	Vélo : 70mn Séance allure tranquille, 70 min : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 90 tr/min.	Jour de repos Faites la	Vélo: 90mn	Running : 45mn
en insistant sur les battements	Concentrez-vous sur les	75% de	Intervalle 2:5 min, Z1, 80 tr/min. Intervalle 3:55 min, Z1, cadence à 90-	grasse matinée et de légers étirements ou	1h30 Endurance	Footing de 45' à

de jambes jambiers. 4 x 25 appuyé 10 x 100 pull buoy (50 amplitude max / 50 rapide) 200 souple	Terminer ces exercices sur route ou s par 6 x 100 Concentrez-vous pour péda en accélération progressive	sur support d'entraînement à résistance. ler de façon régulière.	du yoga le soir Fondamentale 65- 75%FCM							
	Semaine 3 (4h21)									
		Jour 5								
	Jour 4	Jour de repos								

jour 4 permutable Jour 1 Jour de repos Natation: 2100m Jour 2 Prenez la Commencez à Jour 3 Jour 6 Jour 7 journée préparer votre Home Ech: pour Trainer: Running: 50mn kit de course. Running: 36mn Vélo: 80mn 200 cr récupérer rassemblez les 45mn 200 (50 cr - 50 dos) de votre divers 200 (50 cr - 50 brasse) semaine. Footing léger, 50 min : Intervalle 1 Vélo, difficile: Intervalle 1:5 Course technique, 36 min : Intervalle éléments ou 2 x 100 4N Idéalement : 50 min. Z1. Avant de commencer min, Z1, 85 tr/min. Intervalle 2: 1:10 min, Z1. Répétez l'exercice À Jeun placez-les dans ce jour-là, votre course, effectuez 5-10 min 5 min, Z2, 90 tr/min. Intervalle 3 suivant 6 fois: Intervalle 2: 2 min, le sac que vous 4 x 150 pull R=15s:mais cette : 5 min, Z3, 95 tr/min. Intervalle Z3. Intervalle 3 : 1 min, Z1. Terminez d'exercices d'assouplissement. Corps de emporterez resp 3/5/7 - pull journée Continuez à travailler votre 4 : 5 min, Z1. Répétez l'exercice par: Intervalle 4:8 min, Z1. pour la course. séance : chevilles - amplitude peut être 45' HT à technique, même lorsque vous suivant 5 fois: Intervalle 5:5 Travaillez votre technique pendant la Prévoyez du max - 50 cr / 50 dos / 50 déplacée courez lentement. Restez min. L4. 95 tr/min. Intervalle 6: variation d'allure. Maintenez un rechange pour jeun brasse 4 x 150 R=15s: pour mieux rigoureux. Levez les genoux, tenez- quelques 5 min, L1, 85 tr/min. Terminez niveau de tr/min élevé, tenez-vous allure - 150 ampl max - 75 acc s'adapter à endurance vous droit et maintenez une éléments par: Intervalle 7: 10 min, Z1, 90 droit et levez vos genoux que vous prog - 75 souple - 50 votre (50/60% cadence autour de 93-95 tr/min. essentiels tr/min. couriez vite ou lentement. souple - 50 moyen - 50 semaine. PMA) (lunettes, vite - 50 cr / 50 dos / 50 Faites de lacets. brasse légers chambres à air 100 souple étirements et pneus). ou faitesvous

Semaine 4 (4h56)

masser, si possible.

Jour 2 Jour de repos permutable Jour 6

|--|

Jour 1						
Natation: 2400m						
2 x (200 cr - 100 dos - 100		Jour 3				Jour 7
brasse - 100 4N)	: 55mn	Running: 50mn	Jour 4			Enchainement : 180mn
4 x 25 m jambes	Seuil	SUMM	Natation: 1400m	Jour 5	Jour 6	: 1001111
ondulations 6 x 50 m pap	Échauffement	Footing lent		Jour de repos	Vélo: 90mn	11100 00 1010
(25 bras droit - 25 bras gauche) R=10s 4 x 50 (25 par NC - 25 cr souple) 100 souple 2 x (25	Corps de séance : 30 mn à 60% de la FC max à 110-120 rotations par minute (rpm)	75% de Fcmax) Terminer	Détendez-vous dans l'eau et travaillez votre technique.	les principaux muscles	1h30 Endurance	dont la demi heure centrale allure course et 1h30 de course à pied dans la foulée dont la demi heure centrale allure course.

iambes cr - 75 10' de retour pull chevilles au calme cr - 25 jambes dos - 75 pull chevilles dos) 200 cr pull sous ventre 100 souple

Semaine 6 (3h55)

Iour 1

Natation: 2200m

Ech: 2 x (100 cr - 50 dos Jour de repos

- 50 brasse - 100 4N)

cr - 25 brasse - 50 resp 5tps - 50 resp

7tps

4 x 200 R=15s:-200 cr amplitude

150 cr moven - 50 progressif - 50 souple cr - 50 cr

moven - 50 cr vite -50 dos 2 bras 200 m souple (100

brasse - 100 cr)

Jour 2

Si vous vous êtes fait masser Running: 60mn 6 x 100 pull R=10s : régulièrement, faites-vous - 75 cr - 25 dos - 75 masser aujourd'hui. Sinon, effectuez de légers

Jour 3

: Intervalle 1 : 20

2:15 min, Z2.

 $4:5 \min, Z1.$

Terminez par 10

min d'étirement.

étirements. Rédigez un calendrier allant du soir précédant la course au début de la course afin de Intervalle 3:10 vous assurer de ne rien max. - 50 cr - 50 dos oublier et de vous rendre où - 50 cr - 50 brasse - vous êtes attendu. Consultez

le site Web de la course ou les informations que vous

avez recues.

Jour 4

Jour de repos permutable

Prenez idéalement ce jour de repos, sachant que vous pouvez l'échanger avec un autre jour de la semaine si cela s'intègre mieux à votre planning.

Course progressive Evitez d'organiser des min, Z1. Intervalle séances d'entraînement intense consécutivement tant que possible. min. Z3. Intervalle Travaillez sur votre nutrition, particulièrement sur votre récupération après une longue séance ou une séance difficile où vous devez consommer des glucides et des protéines dans les 30 minutes suivant

Jour 5

Jour de repos

Commencez à préparer votre kit de course. rassemblez les divers éléments ou placez-les dans le sac que vous emporterez pour la course. Prévoyez du rechange pour quelques éléments essentiels (lunettes, lacets, chambres à air et

pneus).

Jour 6

Vélo: 70mn

Séance allure tranquille, 70 min : Intervalle 1:5 min, Z1, 90 tr/min. Intervalle 2:5 min, Z1, 80 tr/min. Intervalle 3:55 min, Z1, cadence à 90-95 tr/min. Intervalle 4:5 min. allure très tranguille. Vous pouvez effectuer ces exercices sur route ou sur support d'entraînement à résistance. Concentrezvous pour pédaler de façon régulière.

Jour 7

Running : 55mn

Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)

Semaine 7 (6h14)

la fin de l'entraînement.

Jour 1

Natation: 2100m

100 cr 50 dos 50 brasse 100 cr 100 4n

4 x 50						
jambes (25						
cr - 25 dos)						
4 x 50 cr						
(DE has a				Jour 5	T C	
droit - 25	Jour 2			Jour 3	Jour 6	
bras	TI T FO			Jour de repos	Vélo: 120mn	
gauche)	Home Trainer : 58mn			Jour do ropos	veio: 120mm	
4 x 50 dos		Jour 3	Jour 4	Commencez à		Jour 7
	Technique de pédalage	J	D	préparer votre	Echauffement	J
droit - 25	recimque de pedalage	Running: 60mn	Running: 36mn	kit de course,	20mn	Running: 50mn
bras	Échauffement de 20'			rassemblez les	Corps de séance	
gauche)	Echaunement de 20		Course technique, 36 min : Intervalle 1 : 10		6 bloce do 10mr	
4 x 50 (25	Corres de céarge (E0/600/	Course progressive	min, Z1. Répétez l'exercice suivant 6 fois :	ou placez-les	sur un grand	Footing léger, 40 min :
	Corps de séance : (50/60% PMA) 4 séries de [30s	: Intervalle 1 : 20	Intervalle 2. 2 min 72 Intervalle 2. 1	dans le sac que	développement	Intervalle 1:40 min, Z1. Avant
- 25		min, Z1. Intervalle	min, Z1. Terminez par : Intervalle 4 : 8		et à une cadence	de commencer votre course,
rattrape	Unijambiste Jambe droite	2:15 min, Z2.	min, Z1. Terminez par : Intervalle 4 : 6 min, Z1. Travaillez votre technique	pour la course.	de pédalage de	effectuez 10 min d'exercices
dos)	70 rpm + 30s Unijambiste Jambe gauche 70 rpm + 1'	Intervalle 3 : 10	nondent le remistion dellers Maintener un		40 à 50 rpm,	d'assouplissement. Si vos
	2 jambes 60 rpm + 3'	min, Z3. Intervalle	niveau de tr/min élevé, tenez-vous droit et	rechange pour	sans chercher à	jambes sont douloureuses,
	vélocité 100 rpm] - 2' allure	4:5 min, Z1.	levez vos genoux que vous couriez vite ou	quelques	rouler vite.	vous pouvez effectuer cette
mvt de	endurance cadence libre	Terminez par 10	lentement.	éléments	Récupération	séance sous forme de jogging
bras et 2	entre les séries	min d'étirement.	lentement.	essentiels	5mn en vélocité	aquatique en piscine.
mvt de jbes	entre les series			(lunettes, lacets,		
-25 nc)	10' de retour au calme				Retour au calme	
4 x 50 (25	To de retour au camile			pneus).	10mn	
ondulations				pricus).	1011111	
sur le	,					
ventre- 25						
ondulations						
sur le dos)	•					
4 x 50 (25						
ondulations						
- 25						
rattrape						
papillon)						
2 x 50 (25						
rattrape						
papillon -						
25						
papillon)						
200 souple						
			Semaine 8 (7h40)			

Natation: 2300m

Jour 1

100 cr nc **Jour 5**

2 x (50 battements cr, 50 bras droit, 50 bras gauche, 50 rattrape cuisses, 100 amplitude max) 2 x 300 cr nc 400 pull (100 cr pull chevilles 100 pull dos chevilles 100 cr amplitude max 100 dos amplitude max) 2 x (50 ondulations 50 pap bras droit 50 pap bras droit 50 pap bras gauche 50 rattrape papillon) 200 souple nage libre	Jour 2 Jour de repos permutable Prenez la journée pour récupérer. Idéalement ce jour-là, mais cette journée peut être déplacée pour mieux s'adapter à votre semaine. Faites de légers étirements ou faites vous masser, si possible.	Jour 3 Running: 50mn Footing léger, 50 min: Intervalle 1:50 min, Z1. Avant de commencer votre course, effectuez 5-10 min d'exercices d'assouplissement. Continuez à travailler votre technique, même lorsque vous courez lentement. Restez rigoureux. Levez les genoux, tenez-vous droit et maintenez une cadence autour de 93-95 tr/min.	Jour 4 Jour de repos permutable : Prenez idéalement ce jour de repos, sachant que vous pouvez l'échanger avec un autre jour de la semaine si cela s'intègre mieux à votre planning.	consécutivement intense consécutivement tant que possible. Travaillez sur votre putrition	Corps de séance : 6 blocs de 10mn sur un grand développement et à une cadence de pédalage de 40 à 50 rpm, sans chercher à rouler vite. Récupération 5mn en vélocité entre les blocs	Jour 7 Enchainement: 240mn 3h de vélo avec au sein de chaque heure 25mn à allure course et 1h de course à pied souple sur terrain vallonné.
---	--	---	---	--	---	---

Semaine 9 (5h26)

	Jour 2 Home Trainer : 55mn			Jour de repos permutable	9	Jour 7 Running : 50mn
Jour 1 Natation: 1200m Nage technique: Intervalle 1: 300 m, Z1 combinaison de nage libre et dos. Intervalle 2: 5 x (25 m de battements de jambes, 50 m d'exercices, 75 m de nage) en Z1 + 20 sec. Intervalle 3: 150 m d'exercices de traction ou de nage, Z1. Essayez d'entrer en contact avec un	Technique de pédalage Echauffement : 20 minutes progressif (5' zone i1 / 5' zone i2 / 5' zone i3 / 5' zone i2). Corps de séance : Faire 2 séries	Course technique, 36 min : Intervalle 1 : 10 min, Z1. Répétez l'exercice suivant 6 fois : Intervalle 2 : 2 min, Z3. Intervalle 3 : 1 min, Z1. Terminez par : Intervalle 4 : 8 min, Z1. Travaillez votre technique pendant la	55' (allure inférieure à 75% de Fcmax)	ce jour-là, mais cette journée peut être	Jour 6 Vélo : 90mn 1h30 Endurance Fondamentale	Course progressive: Intervalle 1:20 min, Z1. Intervalle 2:15 min, Z2. Intervalle 3:10 min, Z3. Intervalle 4:5 min, Z1. Avant la course, effectuez 10-15 min d'exercices de

entraîneur de natation afin qu'il juge vos cet exercice avec un braquet « mouvements et vous donne des conseils sur votre technique.

consistant » (50×19). Prenez 5' de récupération active (en zone i2), entre les 2 séries.

Retour au Calme : 5' en zone i2 puis 5' en zone i1

niveau de tr/min élevé, tenez-vous droit et levez vos genoux que vous couriez vite ou lentement.

s'adapter à en accélération votre progressive semaine. Faites de légers étirements ou faitesvous masser, si possible.

renforcement général. Augmentez votre allure au fur et à mesure de la séance et maintenez votre forme. Terminez par 10 min d'étirement.

Semaine 10 (3h46)

Jour 1

Natation : 2300m

Ech: (150 cr -100 dos -150 cr -100 brasse -100 4N) x Jour 2 2 (1x en

NC + 1x

en pull)

cr

100

25 jambes

- 75 cr -50 bras tendus -50 nc -100 nc cr 100 souple

Jour de repos permutable:

6 x 50 Prenez idéalement R=10s:ce jour de repos, sachant que vous amplitude pouvez l'échanger max - cr avec un autre jour - 50 dos / s'intègre mieux à 50 brasse votre planning. souple 6 x 100 R=15s:-

Jour 3

Running: 36mn

Course technique, 36 min : Intervalle 1 : 10 min, cette journée étirements ou Z1. Répétez l'exercice suivant 6 fois : Intervalle 2:2 min, Z3. Intervalle 3:1 min, Z1. Terminez par: Intervalle 4:8 min, Z1. Travaillez votre technique pendant la variation d'allure. progressif de la semaine si cela Maintenez un niveau de tr/min élevé, tenez-vous droit et levez vos genoux que vous couriez vite ou lentement.

Jour 4

masser, si

possible.

Jour de repos permutable **Iour 5**

Prenez la Jour de repos journée pour récupérer. Faites la grasse Vélo: 80mn Idéalement ce matinée et de jour-là, mais légers peut être du voga le soir. déplacée pour Prenez rendezmieux vous pour la s'adapter à révision de votre votre vélo afin semaine. de ne pas avoir Faites de à le faire à la légers dernière minute étirements ou avant la course. faites vous

Jour 6

Vélo, difficile: Intervalle 1:5 min, Z1, 85 tr/min. Intervalle 2:5 min, Z2, 90 tr/min. Intervalle 3:5 min, Z3, 95 tr/min. Intervalle 4 : 5 min, Z1. Répétez l'exercice suivant 5 fois: Intervalle 5:5 min, L4, 95 tr/min. Intervalle 6:5 min, L1, 85 tr/min. Terminez par : Intervalle 7 : 10 min, Z1, 90 tr/min.

Jour 7

Running: 60mn

Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)

Semaine 11 (4h47)

Iour 1 Natation:

2200m	Jour 2
	Home Trainer: 52mn
400 pull buoy 300 (dos / crawl par 50) 4 x 50 crawl en insistant sur les battements de jambes 4 x 25 appuyé 10 x 100 pull buoy (50 amplitude max / 50	Seuil Échauffement de 15' Corps de séance : Répéter 3 fois : 30 s jambe droite (monter à 110-120 rpm) 30 s jambe gauche (monter à 110-120 rpm) 30 s jambe droite (monter à 110-120 rpm) 30 s jambe gauche (monter à 110-120 rpm) 5 mn à 110-120 rpm à 65% 2 mn de récupération à 70 rpm 10' de retour au calme
, 00	

Iour 4

Iour de repos Commencez à préparer votre kit de course, rassemblez les ou placez-les dans le sac que étirements. pour la course. Prévovez du min, Z3. Intervalle rechange pour auelaues éléments essentiels

et pneus).

Iour 5

Jour de repos

Si vous vous êtes fait masser régulièrement, faites-vous masser divers éléments aujourd'hui. Sinon, effectuez de légers min, Z1. Intervalle vous emporterez Rédigez un calendrier allant du soir précédant la course au début de la course afin de vous assurer de ne rien oublier et de vous rendre où vous êtes attendu. Consultez le site Web de la (lunettes, lacets, course ou les informations

Jour 6

Vélo: 60mn

Vélo, allure tranquille : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 90 tr/min. Intervalle 2:5 min, Z1, 80 tr/min. Répétez l'exercice suivant 8 fois : Intervalle 3 : 15 sec, Z5, spinning à 100-105 tr/min. Intervalle 75% de 4: 4 min 45 sec, Z1, 90 tr/min. Terminez par: Intervalle 4:10 min, Z1. Vous pouvez effectuer Terminer ces exercices sur route ou sur support d'entraînement à résistance. Les sprints vous permettront de réveiller vos jambes.

Tour 7

Running: 55mn

Footing lent 45' (allure inférieure à Fcmax) par 6 x 100 en accélération progressive

Semaine 12 (3h36)

chambres à air que vous avez reçues.

	Jour 2
	Jour de
	Prenez
Jour 1	repos, s
	pouvez
Natation	autre jo
: 2200m	cela s'i
	plannin
Ech: 500	Fyitez (
nc	séances
progressif	
DI OGI GSSII	mense

rapide) 200 souple

de repos permutable

ez idéalement ce jour de . sachant que vous ez l'échanger avec un iour de la semaine si s'intègre mieux à votre ing.

z d'organiser des ces d'entraînement se consécutivement 1500 tant que possible. allure Travaillez sur votre nutrition, particulièrement course sur votre récupération après par 6 x 100 200

Jour 4

Jour 3

50mn

Running:

40' (allure

75% de

Fcmax)

Terminer

Iour 3

Course

progressive:

Intervalle 1:20

2:15 min. Z2.

4:5 min, Z1.

Intervalle 3:10

Terminez par 10

min d'étirement.

Running: 60mn

Iour de repos permutable Iour de repos Prenez Etes-vous à l'aise sur idéalement ce votre vélo? Les gens jour de repos, dépensent beaucoup Jour 6 sachant que vous d'argent pour leur vélo, mais ne pouvez l'échanger avec prennent jamais le un autre jour de temps de le faire s'intègre mieux à C'est un inférieure à votre planning. vaut la peine. Avez-vous réfléchi à Vous serez non

l'équipement que seulement plus à

Jour 5

Vélo: 80mn

Footing lent la semaine si cela régler correctement. Vélo, difficile : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 85 tr/min. Intervalle 2:5 min, investissement qui en Z2, 90 tr/min. Intervalle 3:5 min, Z3, 95 tr/min. Intervalle 4:5 min, Intervalle 6:5 min, L1, 85 tr/min. vous allez utiliser l'aise et plus efficace

Jour 7

Running: 36mn

Course technique, 36 min: Intervalle 1: 10 min, Z1. Répétez l'exercice suivant 6 fois: Intervalle 2: 2 min, Z3. Intervalle 3 : 1 min, Z1. Terminez par : Intervalle 4 : Z1. Répétez l'exercice suivant 5 fois 8 min. Z1. Travaillez votre technique : Intervalle 5 : 5 min, L4, 95 tr/min. pendant la variation d'allure. Maintenez un niveau de tr/min élevé, tenez-vous

souple	une longue séance ou une séance difficile où vous devez consommer des glucides et des protéines dans les 30 minutes suivant	- 0	? C'est le bon moment pour vous équiper afin	votre course en sera d'autant plus performante car vous ne descendrez plus	Z1, 90 tr/min.	droit et levez vos genoux que vo couriez vite ou lentement.	us
	la fin de l'entraînement.		de vous entrainer avec cet équipement.	de votre vélo aussi fatigué.			

Semaine 13 (5h51)

Jour 1				Jour 5	
Natation : 2300m	Jour 2			Jour de repos permutable	Jour 7
Éch: 200 cr 100 4N 200 CR 100 dos 200 CR 100 brasse 100 souple 12 x 100 cr R=15s (1 lent 1 moyen 1 vite) 100 souple	/ 1' mains dans le dos / 30	Jour 3 Running: 36mn Course technique, 36 min: Intervalle 1:10 min, Z1. Répétez l'exercice suivant 6 fois: Intervalle 2:2 min, Z3. Intervalle 3:1 min, Z1. Terminez par: Intervalle 4:8 min, Z1. Travaillez votre technique pendant la variation d'allure. Maintenez un niveau de tr/min élevé, tenez-vous droit et levez vos genoux que vous couriez vite ou lentement.	: 2200m Ech : 500 nc	Prenez idéalement ce jour de repos, sachant que vous pouvez l'échanger avec un autre jour de la semaine si cela s'intègre mieux à votre planning. Evitez d'organiser des séances d'entraînement intense f consécutivement tant que possible. Travaillez sur votre nutrition, particulièrement sur votre récupération après une longue séance ou une séance difficile où vous devez consommer des glucides et des protéines dans les 30 minutes suivant la fin de l'entraînement.	Running: 60mn Course progressive: Intervalle 1: 20 min, Z1. Intervalle 2: 15 min, Z2. Intervalle 3: 10 min, Z3. Intervalle 4: 5 min, Z1. Terminez par 10 min d'étirement.

Semaine 14 (4h25)

Jour 1			Jour 4			
Natation: 2200m	Jour 2	Jour 3	Jour de repos			
Ech: 2 x (100 cr - 50 dos - 50 brasse - 100 4N) 6 x 100 pull R=10s: - 75 cr - 25 dos - 75 cr - 25 brasse - 50 resp 5tps - 50 resp 7tps	repos, sachant que vous pouvez l'échanger avec un autre jour de la semaine si	55' (allure	Prenez la journée pour récupérer de tvotre semaine. Idéalement ce jourlà, mais cette	Jour 5 Jour de repos Si vous vous êtes fait masser régulièrement, faites-vous masser aujourd'hui. Sinon, effectuez de légers étirements. Rédigez un calendrier allant du soir précédant	Jour 6 Vélo : 90mn	Jour 7 Running: 60mn

4 x 200 R=15s: - 200 cr Avez-vous réfléchi à Fcmax) journée peut être la course au début de la course afin de vous 1h30 Footing amplitude max. - 50 cr - 50 dos - l'équipement que vous allez déplacée pour mieux assurer de ne rien oublier et de vous rendre où Endurance de 1h à Terminer 50 cr - 50 brasse - 150 cr moyen utiliser pendant la course? par 6 x 100 s'adapter à votre vous êtes attendu. Consultez le site Web de la Fondamentale 65-- 50 progressif - 50 souple cr - 50 C'est le bon moment pour course ou les informations que vous avez semaine. 75%FCM cr moven - 50 cr vite - 50 dos 2 vous éguiper afin de vous accélération Faites de légers recues. entraîner avec cet progressive étirements ou faitesbras 200 m souple (100 brasse - 100 équipement. vous masser, si cr) possible.

Semaine 15 (5h25)

	Jour 2			Jour 5		
Jour 1	Home Trainer : 55mn		Jour 4	Jour de repos Si vous vous êtes	Jour 6	
Natation: 1400m	Seuil	Jour 3 Running:	Natation: 1400m	fait masser régulièrement,	Vélo: 70mn	Jour 7 Running:
Nage facile: Intervalle 1: 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos. Intervalle 2: 5 x 200 m, Z1, exercices de traction + 20 sec à travailler sur un appui rapide. Intervalle 3: 200 m, Z1, combinaison de nage libre et d'exercices de battements de jambes. Après les exercices des jours précédents, profitez de cette séance pour détendre vos jambes. Détendez-vous dans l'eau et travaillez votre technique.	Corps de séance : A 65%-70% : 3 x (8 mn de travail + 2 mn	55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération	Nage facile: Intervalle 1: 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos. Intervalle 2: 5 x 200 m, Z1, exercices de traction + 20 sec à travailler sur un appui rapide. Intervalle 3: 200 m, Z1, combinaison de nage libre et d'exercices de battements de jambes. Après les exercices des jours précédents, profitez de cette séance pour détendre vos jambes. Détendez-vous dans l'eau et travaillez votre technique.	vous rendre où vous êtes attendu. Consultez le site Web de la course ou	pour pédaler de façon régulière.	Footing lent 45' (allure
	10' de retour au calme			les informations que vous avez reçues.		

Semaine 16 (5h30)

Jour 1

iambes Prenez la ondulations journée pour 6 x 50 m pap récupérer. (25 bras Idéalement ce droit - 25 jour-là, mais bras gauche) cette journée R=10speut être déplacée pour 4 x 50 (25 mieux s'adapter pap NC - 25 cr souple) à votre semaine. 100 souple Faites de légers Fcmax) étirements ou 2 x (25 iambes cr faites vous 75 pull masser, si chevilles cr - possible. 25 jambes dos - 75 pull chevilles dos) 200 cr pull sous ventre 100 souple

Running Running: 50mn : 55mn

Course progressive: Intervalle 1:20 min, Z1. Footing Intervalle 2:15 min. Z2. Intervalle 3:10 min. Z3. Intervalle 4:5 min, Z1. Avant la course, effectuez 10lent. 15 min d'exercices de renforcement général. 55mn Augmentez votre allure au fur et à mesure de la (allure inférieure séance et maintenez votre forme. Terminez par 10 à 75% de min d'étirement.

Prenez idéalement ce jour de repos. sachant que vous pouvez l'échanger avec un autre jour de la semaine si cela Echauffement 20mn s'intègre mieux à votre planning.

Evitez d'organiser des séances d'entraînement intense consécutivement tant que possible. Travaillez sur votre nutrition. particulièrement sur votre récupération après une longue séance ou une séance difficile où vous devez consommer des glucides et des protéines dans les 30 minutes suivant la fin de l'entraînement.

Running : 55mn

Footing lent. 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax) vélocité entre les blocs.

Semaine 17 (5h5)

Jour 1 Natation: 1300m Nage test: Intervalle 1:300 m, Z1, nage avec un peu de dos crawlé. Intervalle $2:4 \times 50 \text{ m} + 15 \text{ sec en}$ passant tous les 50 m de Z1 à Z2, puis à Z3 et enfin à Z4. Intervalle 3 : 50 m, Z1, récupération. Intervalle 4: 400 m, contre-lamontre visant le meilleur temps possible. N'allez pas trop vite. Notez votre temps. Intervalle 5: 4 x 25 m, exercices de battements de jambes, Z2 + 10 sec, 150 m, Z1, nage.

Home Trainer:

58_mn

Jour 2

Technique de pédalage

Échauffement de 20'

Corps de séance : (50/60% PMA) 4 séries de [30s Unijambiste Jambe droite 70 rpm + 30 sUnijambiste Jambe gauche 70 rpm + 12 jambes 60 rpm + 3' vélocité 100 rpm] - 2' allure endurance cadence libre entre les séries

10' de retour au

calme

Jour 3

Running: 36mn

Course technique, 36 min: Intervalle 1:10 min, Z1. Répétez l'exercice suivant 6 fois: Intervalle 2: 2 min, Z3. Intervalle 3:1 min, Z1. Terminez par : Intervalle 4 : 8 min, Z1. Travaillez votre technique pendant la variation d'allure. Maintenez un niveau de tr/min élevé, tenez-vous droit et levez vos genoux que vous couriez vite ou lentement.

: 60mn

Footing

possible

vallonné

Fcmax

bosses)

sur le

plat,

1h si

repos **Tour 4** permutable Running

Jour 5

Iour de

Prenez la

iournée pour récupérer. Idéalement ce jour-là, mais cette journée (inférieur peut être déplacée à 75% de pour mieux s'adapter à votre semaine. inférieur Faites de à 85% de légers Fcmax en étirements ou faites

vous

masser, si

possible.

Jour 6

Vélo: 80mn

: 5 min. Z1. 85 tr/min. tr/min. Intervalle 3:5 min, Z3, 95 tr/min. Intervalle 4:5 min, Z1. Répétez l'exercice suivant min, Z1. Travaillez votre 5 fois: Intervalle 5:5 min, L4, 95 tr/min. tr/min. Terminez par : Intervalle 7:10 min, Z1, 90 tr/min.

Jour 7

Corps de séance : 6

blocs de 10mn sur un

grand développement

et à une cadence de

pédalage de 40 à 50

rpm, sans chercher à

Récupération 5mn en

Retour au calme 10mn

rouler vite.

Running: 36mn

Vélo, difficile: Intervalle 1 Course technique, 36 min: Intervalle 1:10 min. Z1. Intervalle 2:5 min, Z2, 90 Répétez l'exercice suivant 6 fois: Intervalle 2: 2 min, Z3. Intervalle 3:1 min, Z1. Terminez par : Intervalle 4 : 8 technique pendant la variation d'allure. Maintenez un niveau Intervalle 6 : 5 min, L1, 85 de tr/min élevé, tenez-vous droit et levez vos genoux que vous couriez vite ou lentement.

Semaine 18 (3h55)

Jour 1 **Iour 4 Natation:** Iour de repos 2200m Jour 2 permutable Jour de repos Jour 3 300 pull buoy. Prenez la Jour 5 Etes-vous à l'aise sur **Iour 6 Tour 7** 200 éducatif iournée pour **Running:** votre vélo ? Les gens (nager récupérer de Jour de repos 55mn dépensent beaucoup Vélo: 80mn **Running: 40mnmn** alternativemen votre d'argent pour leur vélo. avec un seul semaine. Massage ou mais ne prennent jamais séance de légers Footing lent Idéalement bras) le temps de le faire régler Vélo, difficile: Intervalle 1:5 min, Z1, 85 Footing léger, 40 min: Intervalle 1:40 100 crawl en 45' (allure ce jour-là, étirements. tr/min, Intervalle 2: 5 min, Z2, 90 tr/min, min, Z1, Avant de commencer votre correctement. insistant sur les inférieure à mais cette Concentrez-vous C'est un investissement Intervalle 3:5 min, Z3, 95 tr/min. course, effectuez 5-10 min d'exercices battements de 75% de iournée peut sur les Intervalle 4:5 min, Z1. Répétez d'assouplissement. N'allez pas trop vite, qui en vaut la peine. être déplacée principaux iambes Fcmax) l'exercice suivant 5 fois : Intervalle 5 : 5 visez une allure et une fréquence Vous serez non seulement 3 x 400 pull Terminer pour mieux muscles: plus à l'aise et plus min, L4, 95 tr/min. Intervalle 6:5 min, cardiaque régulières. Vous devez finir la par 6 x 100 s'adapter à buoy et fessiers. L1, 85 tr/min. Terminez par : Intervalle 7 course en vous sentant bien. 5 min efficace sur votre vélo, quadriceps et plaguettes en votre mais votre course en sera : 10 min, Z1, 90 tr/min. d'étirement pour terminer. R=1mn : 2 en accélération semaine. ischio jambiers. d'autant plus performante progressive Faites de amplitude, le car vous ne descendrez dernier plus légers plus de votre vélo aussi rapide étirements ou fatiqué. 4 x 50 sprint faites-vous soutenus masser, si R=20spossible. 200 souple

Semaine 19 (5h35)

Jour 1

Natation: 2300m						
Ech: (150 cr - 100 dos -					Jour 6	
150 cr - 100 brasse				Jour 5	Vélo: 120mn	Jour 7
- 100 4N) x 2 (1x en	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour de repos		Running:
NC + 1x	Jour de repos permutable :	Running: 60mn	Running: 50mn	Si vous vous etes fait masser	Echauffement 20mn Corps de séance : 6 blocs de 10mn sur	55mn
6 x 50	Prenez idéalement ce	e Course progressive : Intervalle 1 : 20 min,	Course progressive : Intervalle 1 : 20 min,	aujourd'hui. Sinon, effectuez de légers étirements.	un grand développement et à	Footing lent 45' (allure

Semaine 20 (1h50)

	Jour 2					Jour 7
Jour 1 Natation: 2300m (100 m + 200 m + 300 m + 400 m) pull buoy (100 m + 200 m + 300 m + 400 m) NC. (R=15s entre les séquences, R=1mn entre les deux séries) 300 souple (50 dos / 50 crawl)	votre semaine. Faites de légers étirements ou	Jour 3 Running: 50mn Footing léger, 50 min: Intervalle 1:50 min, Z1. Avant de commencer votre course, effectuez 5-10 min d'exercices d'assouplissement. Continuez à travailler votre technique, même lorsque vous courez lentement. Restez rigoureux. Levez les genoux, tenez-vous droit et maintenez une cadence autour de 93-95 tr/min.	Jour 4 Jour de repos Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.	Jour 5 Jour de repos permutable Prenez idéalement ce jour de repos, sachant que vous pouvez l'échanger avec un autre jour de la semaine si cela s'intègre mieux à votre planning. Evitez d'organiser des séances d'entraînement intense consécutivement tant que possible. Travaillez sur votre nutrition, particulièrement sur votre récupération après une longue séance ou une séance difficile où vous devez consommer des glucides et des protéines dans les 30 minutes suivant la fin de l'entraînement.	Jour de repos Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir. Prenez rendezvous pour la révision de votre vélo afin de ne pas avoir à le faire à la dernière minute	COMPETITION! Arrivez en avance afin de ne pas être stressé. Courez à l'instinct. En raison de l'adrénaline, la fréquence cardiaque est fréquemment supérieure à la normale Respectez vos allures. Et n'oubliez pas l'essentiel: faites-vous plaisir!

Glossaire

- R1' = Récupération 1 minute
- FCM : Fréquence Cardiaque Maximale
- PPG : Préparation Physique Généralisée
- % FC Max = pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale
- % PMA = pourcentage de votre puissance maximale aérobie

Séances de Home Trainer

Rappel sur les Intensités d'Entraînement :

Le dosage de l'intensité d'une séance d'entraînement, doit être effectué à partir de la fréquence cardiaque, de la puissance et/ou des sensations.

La détermination des intensités d'entraînement, est idéalement faite à partir des résultats d'un test d'effort effectué en laboratoire médico-sportif. Ces résultats permettent de déterminer les zones d'entraînement correspondant aux divers types d'effort.

En l'absence de tels résultats, deux équations permettent d'évaluer approximativement la fréquence cardiaque maximale (FCM) :

Homme: FCM = 220 - âge en année
Femme: FCM = 226 - âge en année

Zone (i = intensité)	% FCM	% PMA	Sensations associées
i7 (Sprint court)	Non Significative	180 - 300	Picotement musculaire juste après l'effort. Hyperventilation après l'effort. Conversation impossible.
i6 (Sprint long)	Non Significative	100 - 180	Douleur musculaire maximale pendant l'effort. Souffrance extrême durant l'exercice. Hyperventilation pendant l'exercice. Conversation impossible.
i5 PMA (Puissance Maximale Aérobie)	95 - 100	80 - 100	Augmentation rapide de la douleur musculaire. Augmentation rapide de la ventilation. Conversation très difficile.
i4 (Seuil Anaérobie)	90 - 95	75 - 80	Augmentation progressive de la douleur musculaire. Augmentation progressive de la ventilation. Conversation difficile.
i3 (Tempo)	85 - 90	65 - 75	Apparition d'une légère douleur musculaire pendant l'effort. Ventilation élevée mais stable et contrôlable. Conversation possible.
i2 (Endurance de Base)	75 - 85	50 - 65	Aucune douleur musculaire. Maintien de l'intensité sans problème. Conversation aisée.
i1 (Récupération)	< 75	40 - 50	Aucune douleur musculaire. Maintien de l'intensité sans problème. Conversation très aisée.

Séances de Natation

PP : Pull Buoy / PlaquetteNC : Nage complète