Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Ironman Débutant 20 semaines

Semaine 1 (4h35)

Jour 1

Natation : 1500m

300 pull buoy.
8 x 50 (25 vite / 25 souple) R=15s
300 NC
8 x 25 sprint R=30s
300 souple.

Jour 2

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 3

Running : 50mn

Footing de 50 minutes à 60%FCM

Jour 4

Vélo : 60mn

1h très souple

Jour 5

Jour de repos permutable

Prenez la journée pour récupérer de votre semaine.
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 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 tranquille. Vous pouvez effectuer ces exercices sur route ou sur support d'entraînement à résistance. Concentrez-vous pour pédaler de façon régulière.

Jour 7

Running : 50mn

Footing de 50 minutes à 60%FCM

Semaine 2 (4h55)

Jour 1

Natation : 1700m

Éch :
200 (50 cr, 50 rattrapé)
200 dos
200 brasse

12 x 50 R=15s (25 cr - 25 dos, 25 cr - 25 brasse)

Jour 2

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.
Avez-vous réfléchi à l'équipement que vous allez utiliser pendant la course ?

Jour 3

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.

Jour 4

Vélo : 80mn

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 5

Jour de repos permutable :

Prenez la journée pour récupérer de votre semaine.
Idéalement ce jour-là, mais cette journée peut être déplacée pour mieux s'adapter à votre semaine.
Faites de

Jour 6

Vélo : 60mn

1h très souple

Jour 7

Running : 50mn

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

300 pull (25 cr resp 5tps, 25 dos) 200 souple	C'est le bon moment pour vous équiper afin de vous entraîner avec cet équipement.					légers étirements ou faites vous masser, si possible.	

Semaine 3 (5h20)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 1400m	**Home Trainer : 45mn**	**Running : 60mn**	**Natation : 2200m**	Jour de repos	**Vélo : 70mn**	**Running : 60mn**
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.	À Jeun Corps de séance : 45' HT à jeun allure endurance (50/60% PMA)	Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)	4 x 500 - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 dos - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 brasse 200 souple	Si vous vous êtes fait masser régulièrement, faites-vous masser aujourd'hui. Sinon, effectuez de légers étirements. 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 course ou les informations que vous avez reçues.	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 tranquille. Vous pouvez effectuer ces exercices sur route ou sur support d'entraînement à résistance. Concentrez-vous pour pédaler de façon régulière.	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 4 (4h20)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 2200m	Jour de repos	**Running : 50mn**	**Natation : 1300m**	Jour de repos permutable :	**Vélo : 80mn**	**Running : 50mn**
4 x 500 - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 dos - 1 pull	Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux	Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax)	Nage test : Intervalle 1 : 300 m, Z1, nage avec un peu de dos crawlé. Intervalle 2 : 4 x 50 m + 15 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-	Prenez la journée pour récupérer de votre semaine. Idéalement ce jour-là, mais cette journée peut être	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 :	Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre course, effectuez 10 min d'exercices d'assouplissement. Si vos jambes sont

buoy - 75 crawl / 25 brasse 200 souple	muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.	Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	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.	déplacée pour mieux s'adapter à votre semaine. Faites de légers étirements ou faites vous masser, si possible.	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.	douloureuses, vous pouvez effectuer cette séance sous forme de jogging aquatique en piscine.

Semaine 5 (8h25)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 2200m 300 pull buoy. 200 éducatif (nager alternativement avec un seul bras) 100 crawl en insistant sur les battements de jambes 3 x 400 pull buoy et plaquettes R=1mn : 2 en amplitude, le dernier plus rapide 4 x 50 sprint soutenus R=20s 200 souple	**Home Trainer : 55mn** Seuil Échauffement de 15´ Corps de séance : A 65%-70% : 3 x (8 mn de travail + 2 mn récupération) : augmenter progressivement la fréquence de pédalage - séquence 1 : de 80 à 110 rpm - séquence 2 : de 90 à 120 rpm - séquence 3 : de 100 à 130 rpm 10´ de retour au calme	**Running : 65mn** Footing lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	**Running : 55mn** Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)	Jour de repos Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir	**Vélo : 90mn** 1h30 Endurance Fondamentale	**Enchainement : 180mn** 1h30 de vélo dont la demi heure centrale allure course et 1h30 de course à pied dans la foulée dont la demi heure centrale allure course.

Semaine 6 (4h50)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 2300m Ech : (150 cr - 100 dos - 150 cr - 100 brasse - 100 4N) x 2 (1x en NC + 1x en	Jour de repos permutable :	**Running : 60mn**	Jour de repos	Jour de repos permutable Prenez la journée pour récupérer.	**Vélo : 120mn** Echauffement 20mn	**Running : 60mn**

pull) 6 x 50 R=10s : - cr amplitude max - cr progressif - 50 dos / 50 brasse 100 souple 6 x 100 R=15s : - 25 jambes - 75 cr - 50 bras tendus - 50 nc - 100 nc cr 100 souple	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 : 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.	Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir	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.	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. Retour au calme 10mn	Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)

Semaine 7 (5h20)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 2200m 300 pull buoy. 200 éducatif (nager alternativement avec un seul bras) 100 crawl en insistant sur les battements de jambes 3 x 400 pull buoy et plaquettes R=1mn : 2 en amplitude, le dernier plus rapide 4 x 50 sprint soutenus R=20s 200 souple	**Home Trainer : 65mn** Technique de pédalage Echauffement de 15´ Corps de séance : 10 x (1´ jambe gauche / 1´ jbe droite / 1´ mains dans le dos / 30 »danseuse avec 1 ou 2 dents de moins / 30 » normal (revenir au développement d'origine) 10´ de retour au calme	**Running : 60mn** Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)	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.	Prenez la journée pour récupérer de votre semaine. 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.	**Vélo : 80mn** 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.	**Running : 55mn** Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive

Semaine 8 (8h25)

Jour 1

Natation : 2200m

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 rapide)
200 souple

Jour 2

Jour de repos

Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir. Prenez rendez-vous pour la révision de votre vélo afin de ne pas avoir à le faire à la dernière minute avant la course.

Jour 3

Running : 55mn

Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive

Jour 4

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 entraîneur de natation afin qu'il juge vos mouvements et vous donne des conseils sur votre technique.

Jour 5

Jour de repos

Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.

Jour 6

Vélo : 120mn

Echauffement 20mn
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.
Retour au calme 10mn

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 (6h14)

Jour 1

Natation : 2100m

Ech :
200 cr
200 (50 cr - 50 dos)
200 (50 cr - 50 brasse)
2 x 100 4N

4 x 150 pull R=15s : - resp 3/5/7 - pull chevilles - amplitude max - 50 cr / 50 dos / 50 brasse 4 x 150 R=15s : - 150 ampl max - 75 acc prog - 75 souple - 50 souple - 50 moyen - 50 vite - 50 cr / 50 dos / 50 brasse 100 souple

Jour 2

Home Trainer : 58mn

Technique de pédalage

Échauffement de 20′

Corps de séance : (50/60% PMA) 4 séries de [30s Unijambiste Jambe droite 70 rpm + 30s Unijambiste Jambe gauche 70 rpm + 1' 2 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.

Jour 4

Running : 60mn

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

Jour 5

Jour de repos permutable :

Prenez la journée pour récupérer de votre semaine. 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

Jour 6

Vélo : 120mn

Echauffement 20mn
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.
Retour au calme 10mn

Jour 7

Running : 50mn

Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive

						possible.

Semaine 10 (3h45)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 2300m Ech : 400 (4 x 100 4N) 20 x 50 R=10s 200 souple 10 x 50 R=5s 200 souple	Jour de repos Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir	**Running : 50mn** Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre course, effectuez 10 min d'exercices d'assouplissement. Si vos jambes sont douloureuses, vous pouvez effectuer cette séance sous forme de jogging aquatique en piscine.	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.	Jour de repos permutable Prenez la journée pour récupérer de votre semaine. 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.	**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 tranquille. Vous pouvez effectuer ces exercices sur route ou sur support d'entraînement à résistance. Concentrez-vous pour pédaler de façon régulière.	**Running : 55mn** Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive

Semaine 11 (4h33)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 2100m Ech : 200 cr 200 (50 cr - 50 dos) 200 (50 cr - 50 brasse) 2 x 100 4N 4 x 150 pull R=15s : - resp 3/5/7 - pull chevilles - amplitude max - 50 cr / 50 dos / 50 brasse 4 x 150 R=15s : - 150 ampl max - 75 acc prog - 75	**Home Trainer : 58mn** Technique de pédalage Échauffement de 20′ Corps de séance : (50/60% PMA) 4 séries de [30s Unijambiste Jambe droite 70 rpm + 30s Unijambiste Jambe gauche 70 rpm + 1' 2 jambes 60 rpm + 3' vélocité 100 rpm] - 2' allure endurance	**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	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	Jour de repos permutable : Prenez la journée pour récupérer de votre semaine. Idéalement ce jour-là, mais cette journée peut être déplacée pour mieux s'adapter à votre	**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 4 : 4 min 45 sec, Z1, 90 tr/min. Terminez par : Intervalle 4 : 10 min, Z1. Vous pouvez effectuer ces exercices sur route ou sur support d'entraînement à résistance. Les sprints vous permettront de	**Running : 55mn** Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)

souple - 50 souple - 50 moyen - 50 vite - 50 cr / 50 dos / 50 brasse
100 souple

cadence libre entre les séries

10′ de retour au calme

93-95 tr/min.

essentiels (lunettes, lacets, chambres à air et pneus).

semaine. Faites de légers étirements ou faites vous masser, si possible.

réveiller vos jambes.

Semaine 12 (5h20)

Jour 1

Natation : 2300m

100 cr nc
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 gauche 50 rattrape papillon)
200 souple nage libre

Jour 2

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 3

Running : 60mn

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

Jour 4

Running : 50mn

Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax)
Terminer par 6 x 100 en accélération progressive

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.

Jour 6

Vélo : 120mn

Echauffement 20mn
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.
Retour au calme 10mn

Jour 7

Running : 40mnmn

Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre course, effectuez 5-10 min d'exercices d'assouplissement. N'allez pas trop vite, visez une allure et une fréquence cardiaque régulières. Vous devez finir la course en vous sentant bien. 5 min d'étirement pour terminer.

Semaine 13 (5h20)

Jour 2

Jour 4

Jour de repos permutable

Jour 5

Jour de repos permutable :

Jour 6

Vélo : 120mn

Jour 1		Home Trainer : 45mn	Jour 3				Jour 7
Natation : 1400m			**Running : 50mn**				**Running : 65mn**
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.		À Jeun Corps de séance : 45' HT à jeun allure endurance (50/60% PMA)	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 renforcement général. Augmentez votre allure au fur et à mesure de la séance et maintenez votre forme. Terminez par 10 min d'étirement.		Prenez la journée pour récupérer de votre semaine. 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.	Prenez la journée pour récupérer de votre semaine. 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.	Echauffement 20mn 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. Retour au calme 10mn	Footing lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive

Semaine 14 (3h50)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 2300m		**Running : 50mn**			**Vélo : 80mn**	**Running : 50mn**
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	Jour de repos Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.	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 de repos Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir. Prenez rendez-vous pour la révision de votre vélo afin de ne pas avoir à le faire à la dernière minute avant la course.	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.	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.	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.

Semaine 15 (5h50)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
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)	**Home Trainer : 55mn** Seuil Échauffement de 15´ Corps de séance : 30 mn à 60% de la FC max à 110-120 rotations par minute (rpm) 10´ de retour au calme	**Running : 55mn** Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)	**Running : 50mn** Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre course, effectuez 10 min d'exercices d'assouplissement. Si vos jambes sont douloureuses, vous pouvez effectuer cette séance sous forme de jogging aquatique en piscine.	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.	**Vélo : 80mn** 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.	**Running : 50mn** Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive

Semaine 16 (4h55)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 2100m Ech : 200 cr 200 (50 cr - 50 dos) 200 (50 cr - 50 brasse) 2 x 100 4N 4 x 150 pull R=15s : - resp 3/5/7 - pull chevilles - amplitude max - 50 cr / 50 dos / 50 brasse 4 x 150 R=15s : - 150 ampl max - 75 acc prog - 75 souple - 50 souple - 50 moyen - 50 vite - 50 cr / 50 dos / 50 brasse 100 souple	Jour de repos Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir	**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.	**Running : 55mn** Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)	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. Avez-vous réfléchi à l'équipement que vous allez utiliser pendant la course ? C'est le bon moment pour vous équiper afin de vous entraîner avec cet équipement.	**Vélo : 80mn** 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.	**Running : 50mn** Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive

Semaine 17 (5h23)

Jour 4

Jour 1

Natation : 2200m

Ech : 500 nc progressif 1500 allure course 200 souple

Jour 2

Home Trainer : 52mn

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

Jour 3

Running : 55mn

Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive

Natation : 2200m

300 pull buoy. 200 éducatif (nager alternativement avec un seul bras)
100 crawl en insistant sur les battements de jambes
3 x 400 pull buoy et plaquettes R=1mn : 2 en amplitude, le dernier plus rapide
4 x 50 sprint soutenus R=20s
200 souple

Jour 5

Jour de repos

Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir

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 tranquille. Vous pouvez effectuer ces exercices sur route ou sur support d'entraînement à résistance. Concentrez-vous pour pédaler de façon régulière.

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 : 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.

Semaine 18 (3h50)

Jour 1

Natation : 2400m

2 x (200 cr - 100 dos - 100 brasse - 100 4N)
4 x 25 m jambes ondulations
6 x 50 m pap (25 bras droit - 25 bras gauche) R=10s
4 x 50 (25 pap NC - 25 cr

Jour 2

Jour de repos

Etes-vous à l'aise sur votre vélo ? Les gens dépensent beaucoup d'argent pour leur vélo, mais ne prennent jamais le temps de le faire régler correctement.
C'est un investissement qui en vaut la peine.
Vous serez non seulement plus à l'aise et plus

Jour 3

Running : 50mn

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 renforcement général. Augmentez votre allure au fur et à mesure de la séance et

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

Jour 5

Jour de repos

Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir. Prenez rendez-vous pour la révision de votre vélo afin de ne

Jour 6

Vélo : 90mn

1h30 Endurance Fondamentale

Jour 7

Running : 40mnmn

Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre course, effectuez 5-10 min d'exercices d'assouplissement. N'allez pas trop vite, visez une allure et une fréquence cardiaque régulières.

souple) 100 souple 2 x (25 jambes cr - 75 pull chevilles cr - 25 jambes dos - 75 pull chevilles dos) 200 cr pull sous ventre 100 souple	efficace sur votre vélo, mais votre course en sera d'autant plus performante car vous ne descendrez plus de votre vélo aussi fatigué.	maintenez votre forme. Terminez par 10 min d'étirement.	s'intègre mieux à votre planning.	pas avoir à le faire à la dernière minute avant la course.	Vous devez finir la course en vous sentant bien. 5 min d'étirement pour terminer.

Semaine 19 (4h30)

Jour 1 **Natation : 1400m** 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.	**Jour 2** 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 3** **Running : 50mn** Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre course, effectuez 10 min d'exercices d'assouplissement. Si vos jambes sont douloureuses, vous pouvez effectuer cette séance sous forme de jogging aquatique en piscine.	**Jour 4** Jour de repos permutable Prenez la journée pour récupérer de votre semaine. 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 5** Jour de repos permutable Prenez la journée pour récupérer de votre semaine. 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 6** **Vélo : 120mn** Echauffement 20mn 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. Retour au calme 10mn	**Jour 7** **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 20 (2h35)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 2200m 300 pull buoy. 200 éducatif (nager alternativement avec un seul bras) 100 crawl en insistant sur les battements de jambes 3 x 400 pull buoy et plaquettes R=1mn : 2 en amplitude, le dernier plus rapide 4 x 50 sprint soutenus R=20s 200 souple	Jour de repos Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir. Prenez rendez-vous pour la révision de votre vélo afin de ne pas avoir à le faire à la dernière minute avant la course.	**Running : 55mn** Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)	**Running : 40mnmn** Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre course, effectuez 5-10 min d'exercices d'assouplissement. N'allez pas trop vite, visez une allure et une fréquence cardiaque régulières. Vous devez finir la course en vous sentant bien. 5 min d'étirement pour terminer.	Jour de repos permutable Prenez la journée pour récupérer de votre semaine. 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 de repos permutable Prenez la journée pour récupérer de votre semaine. 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.	**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

Séances de Course à pied

- 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 / Plaquette
- NC : Nage complète