Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Ironman Intermédiaire 16 semaines

Semaine 1 (4h20)

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-là, mais cette journée peut être déplacée pour Footin mieux s'adapter à de 45' votre semaine. 65- Faites de légers 75%Footin	yélo 60mi g à 1h	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 e à votre semaine. Faites de légers étirements ou faites vous masser, si possible.	résistance. Les sprints vous permettront de réveiller vos jambes.	Footing
---	--	---------------------------	--	---	---------

Semaine 2 (5h25)

Jour 1		Jour 3				
	Jour 2 Jour de repos	Running : 55mn	Jour 4 Vélo : 120mn	Jour 5 Jour de repos	Jour 6	Jour 7
100 crawl + 50 dos) avec une série avec pull buoy, une série en nage complète	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	inférieure à 75% de Fcmax)	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.	éléments ou placez-les dans le sac que vous emporterez pour la course. Prévoyez du rechange pour quelques	1h	Footing de 45' à 65-
/ 25 vite) 100 m souple	minute availa la course.	accélération progressive	Retour au calme 10mn	onambros a un os phous).		

Semaine 3 (6h3)

Jour 5 Jour de repos **Tour 6** Etes-vous à l'aise **Jour 2** sur votre vélo? Vélo: 120mn Les gens **Home Trainer: 52mn** dépensent Jour 7 Jour 1 Jour 3 Echauffement beaucoup d'argent pour leur 20mn **Running:** Seuil Natation: 1200m Running: 36mn Jour 4 vélo, mais ne Corps de 65mn prennent jamais le séance : 6 Échauffement de 15' Running temps de le faire blocs de 10mn Course technique, 36 min : Intervalle 1 : 60mn Nage technique: Intervalle 1:300 m. Z1. réaler Footing lent sur un grand combinaison de nage libre et dos. Corps de séance : Répéter 3 : 10 min, Z1. Répétez l'exercice suivant développement 55' (allure correctement. Intervalle 2:5 x (25 m de battements de fois: 30 s jambe droite 6 fois: Intervalle 2: 2 min. Z3. et à une inférieure à C'est un jambes, 50 m d'exercices, 75 m de nage) (monter à 110-120 rpm) 30 s Intervalle 3:1 min, Z1. Terminez par: investissement qui cadence de 75% de en Z1 + 20 sec. Intervalle 3:150 m jambe gauche (monter à 110-Intervalle 4:8 min, Z1. Travaillez Footing pédalage de 40 Fcmax) en vaut la peine. d'exercices de traction ou de nage. Z1. 120 rpm) 30 s jambe droite votre technique pendant la variation de 1h à Vous serez non à 50 rpm, sans Terminer (monter à 110-120 rpm) 30 s Essavez d'entrer en contact avec un d'allure. Maintenez un niveau de 65seulement plus à chercher à par 6 x 100 entraîneur de natation afin qu'il juge vos jambe gauche (monter à 110tr/min élevé, tenez-vous droit et levez 75%FCM rouler vite. l'aise et plus en mouvements et vous donne des conseils 120 rpm) 5 mn à 110-120 rpm vos genoux que vous couriez vite ou efficace sur votre Récupération accélération à 65% 2 mn de récupération à lentement. sur votre technique. vélo, mais votre 5mn en progressive 70 rpm course en sera vélocité entre d'autant plus les blocs. 10' de retour au calme Retour au performante car calme 10mn vous ne descendrez plus de votre vélo aussi fatiqué.

Semaine 4 (5h0)

				Jour 5		
Jour 1	Jour 2			Jour de		
Natation : 2200m	Jour de repos permutable			repos permutable		
	autre jour de la semaine si cela s'intègre mieux à votre	Running	Running: 50mn	Prenez la journée pour récupérer. Idéalement ce jour-là,	Jour 6 Vélo : 80mn	Jour 7 Running: 60mn
cr amplitude max 50 cr - 50 dos - 50 cr -	Evitez d'organiser des séances d'entraînement intense consécutivement tant que possible.	Footing de 1h à 65-75%FCM	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 manure de la général et maintenant	mais cette journée peut être déplacée pour mieux s'adapter à votre semaine.	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.	Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur

moven - 50 progressif récupération après une longue - 50 souple cr - 50 cr séance ou une séance difficile moven - 50 cr vite où vous devez consommer des 50 dos 2 bras glucides et des protéines dans 200 m souple (100 les 30 minutes suivant la fin de brasse - 100 cr) l'entraînement.

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

Terminez par: Intervalle 7:10 min. Z1, 90 tr/min.

à 85% de Fcmax en bosses)

Semaine 5 (7h20)

Jour 1

Natation: 2300m

2 x (50 battements cr, 50 bras droit. 50 bras gauche, 50 rattrape

100 cr nc

Jour 2 cuisses, 100 Home amplitude Trainer: max) 45mn 2 x 300 cr

À Jeun

Corps de

séance:

45' HT à

endurance

(50/60%

ieun

allure

PMA)

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 **Jour 3**

Running: 50mn

: 20 min. Z1. Intervalle 2:15 min, Z2. Intervalle 3:10 min, Z3. Intervalle 4:5 min, Z1. au fur et à mesure de la séance et maintenez votre forme. Terminez par 10 min d'étirement.

Iour 4

Natation: 1300m

d'étirement.

Course progressive: Intervalle 1 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. Avant la course, effectuez 10-15 Intervalle 3:50 m, Z1, récupération. min d'exercices de renforcement Intervalle 4: 400 m, contre-lamontre général. Augmentez votre allure 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.

Jour 5

Iour 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.

Iour 6

Vélo: 80mn

Vélo, difficile: Intervalle 1:5 min, Z1, 85 tr/min, Intervalle 2 1h30 de vélo : 5 min, Z2, 90 tr/min. Intervalle 3:5 min, Z3, 95 tr/min. Intervalle 4 : 5 min, Z1. allure course et 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

Enchainement : 180mn

dont la demi heure centrale 1h30 de course à pied dans la foulée dont la demi heure centrale allure course.

Semaine 6 (3h45)

	Jour 2		Jour 4			
Jour 1 Natation 2200m 4 x 500 - pull buoy 75 crawl 25 dos - 1 pull buoy 75 crawl 25 brasse 200 soupl	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 ?	Footing de 1h à 65-	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 I récupération après une longue séance ou une séance difficile où	commencez a 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 occapitals (lymottes)	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. Concentrezvous pour pédaler de façon régulière.	Jour 7 Running: 50mn Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive

Semaine 7 (4h50)

			Semaine 7 (4h50)			
Jour 1						
Natation : 2300m						
Ech: (150 cr - 100 dos -				Jour 5		
150 cr - 100 brasse -	Jour 2 Home Trainer: 55mn		Jour 4	Jour de repos permutable		
100 4N) x 2 (1x en		Jour 3	Jour de repos	Prenez idéalement ce jour de repos,	Jour 6	Jour 7
NC + 1x en pull)	Seuil Échauffement de 15'	Running: 50mn	Si vous vous êtes fait masser régulièrement, faites-vous masser aujourd'hui. Sinon,	sachant que vous pouvez l'échanger avec un autre jour		Running : 55mn
6 x 50 R=10s:- cr	Corps de séance : A 65%-70% : 3 x (8 mn de travail + 2 mn récupération)	Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre course,	effectuez de légers étirements. Rédigez un calendrier allant	de la semaine si cela s'intègre mieux à votre planning.	Vélo, difficile : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 85 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, Z2, 90 tr/min. Intervalle 3 : 5 min, Z3, 95	Footing lent

amplitude: augmenter max - cr progressivement la progressif fréquence de pédalage -- 50 dos / séquence 1 : de 80 à 110 50 brasse rpm - séquence 2 : de 90 à 100 120 rpm - séquence 3 : de souple 100 à 130 rpm 6 x 100 R=15s: - 10' de retour au calme 25 iambes -

effectuez 10 min d'exercices d'assouplissement. Si vos iambes sont douloureuses, vous vous assurer de ne rien pouvez effectuer cette séance sous forme de jogging aquatique en piscine.

début de la course afin de oublier et de vous rendre où vous êtes attendu. Consultez le site Web de la course ou les C'est le bon informations que vous avez reçues.

moment pour vous équiper afin de vous entraîner avec cet équipement.

du soir précédant la course au Avez-vous réfléchi tr/min. Intervalle 4 : 5 min. Z1. à l'équipement que Répétez l'exercice suivant 5 fois : vous allez utiliser Intervalle 5:5 min. L4. 95 tr/min. pendant la course Intervalle 6 : 5 min. L1. 85 tr/min. Terminez par : Intervalle 7 : 10 min, Z1. 90 tr/min.

55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)

Semaine 8 (7h55)

Jour 1

Natation: 2300m

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

100 cr nc $2 \times (50)$ battements cr. 50 bras droit, 50 bras Jour 2 gauche, 50 rattrape Iour de cuisses, 100 repos amplitude max) 2 x 300 cr nc Faites la 400 pull (100 grasse cr pull matinée et chevilles 100 de légers pull dos chevilles 100 ou du cr amplitude yoga le max 100 dos soir amplitude max) 2 x (50 ondulations 50 pap bras droit 50 pap bras gauche 50

Jour 3

Running: Jour 4 65_{mn}

Running: 60mn

Footing lent 55' (allure Course progressive: inférieure à Intervalle 1:20 min, 75% de Z1. Intervalle 2:15 Fcmax) min. Z2. Intervalle 3: étirements Terminer 10 min, Z3. Intervalle 4 par 6 x 100 : 5 min, Z1. Terminez par 10 min d'étirement. en accélération progressive

Jour 5

Jour de repos

Etes-vous à l'aise sur votre vélo? Les gens dépensent Jour 6 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 efficace sur votre vélo, mais votre course en sera d'autant plus performante car vous ne descendrez plus de votre vélo aussi fatigué.

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 réveiller vos jambes.

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.

200 souple

Semaine 9 (5h50)

		•				
Jour 1						
Natation: 2200m	Jour 2					
	Home Trainer: 55mn		Jour 4			
300 pull buoy. 200 éducatif	Technique de pédalage	Jour 3	Running:	Jour 5	Jour 6	Jour 7
	Echauffement : 20 minutes progressif (5' zone i1 / 5' zone i2 / 5' zone i3 / 5'	Running: 40mnmn	60mn	Jour de repos	Vélo : 80mn	Running: 55mn
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	zone i2). Corps de séance : Faire 2 séries de 5 x (30" de pédalage uniquement avec jambe gauche, 30" de pédalage uniquement avec la jambe droite, 1' de pédalage normal à 90 rpm). Faire cet exercice avec un braquet « consistant » (50×19). Prenez 5' de récupération active(en zone i2), entre les 2 séries.	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.	Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)	Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir	tr/min. Intervalle 4 : 5 min, Z1. Répétez l'evergice suivant 5 fois :	Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)
rapide 4 x 50 sprint soutenus R=20s	Retour au Calme : 5' en zone i2 puis 5' en zone i1					

Semaine 10 (4h5)

Jour 2	Jour 4	
Jour 1	Jour de repos	ur 7
Jour de repos Natation permutable Jour 3	permutable :	ınning :
: 2300m	- ^	imn
Prenez la journée Running : 60mn	pour recuperer de Vélo : 80mn	
pour récupérer. Ech : 400 Idéalement ce	votro comaino 📑 📑 🗆	oting lent
(4 x 100 jour-là, mais cette Course progressive :	iourlà mais cette a c	' (allure
4N) journée peut être Intervalle 1 : 20 min, Intervalle 2 : 15 min,	journée peut être légers étirements. Intervalle 2 : 5 min, Z2, 90 tr/min. Intervalle 3 : 5 min, 750	férieure à % de
20 x 50 déplacée pour Intervalle 2 : 15 min, R=10s mieux s'adapter à Intervalle 3 : 10 min,	deplacee pour Concentrez-vous sur les Z3, 95 tr/min. Intervalle 4 : 5 min, Z1. Répétez Fci	max)
200 Intervalle 4 : 5 min, 7	mieux s'adapter a principaux muscles : l'exercice suivant 5 fois : Intervalle 5 : 5 min, L4, 95 Tel	rminer

souple 10 x 50 R=5s 200 souple	votre semaine. Faites de légers étirements ou faites vous masser, si	Terminez par 10 min d'étirement.	votre semaine. Faites de légers étirements ou faites vous masser, si	fessiers, quadriceps et ischio jambiers.	tr/min. Intervalle 6 : 5 min, L1, 85 tr/min. Terminez par : Intervalle 7 : 10 min, Z1, 90 tr/min.	par 6 x 100 en accélération progressive
Souple	possible.		possible.			

Semaine 11 (5h46)

				Jour 4			
		Jour 2		Natation :			
Jour	1	Home Trainer: 65mn	Jour 3	2300m	Jour 5		
Ech: nc prografion 1500 allure cours 200 soupl	500 ressif	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)	Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)	200 cr 100 4N 200 CR 100 dos 200 CR 100	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 6 Vélo: 90mn 1h30 Endurance Fondamentale	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 eniveau de tr/min élevé, tenez-vous droit et levez vos genoux que vous couriez vite ou lentement.
		10' de retour au calme		vite) 100 souple			

Semaine 12 (3h50)

Jour 1				Jour 5		
Natation: 2100m				Jour de repos permutable		Jour 7
E.I	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Prenez idéalement		Running: 50mn
Ech: 200 cr 200 (50 cr - 50 dos)	Jour de repos Massage ou	Running: 40mnmn	Jour de repos permutable :	sachant que vous	Jour 6 Vélo : 90mn	Footing léger, 40 min :
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	séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers.	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.	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.	avec un autre jour de la semaine si cela s'intègre mieux à votre planning. Avez-vous réfléchi à	1h30 Endurance	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

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

pour vous équiper afin de vous entraîner avec cet équipement.

piscine.

Semaine 13 (5h30)

Natation: 2400m

2 x (200 cr

Jour 1

Jour 2 - 100 dos -100 brasse **Home** - 100 4N) Trainer: 4 x 25 m 55mn iambes ondulations 6 x 50 m Seuil

pap (25 bras droit -Échauffement Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 25 bras de 15' gauche) R=10sCorps de 4 x 50 (25 séance: 30 pap NC mn à 60% de

Jour 3

terminer.

Running: 40mnmn

effectuez 5-10 min d'exercices

25 cr la FC max à souple) 110-120 100 souple rotations par 2 x (25 minute (rpm) iambes cr -75 pull chevilles cr 10' de retour

- 25 jambes au calme dos - 75 pull chevilles

dos) 200 cr pull sous ventre 100 souple

Natation

2200m

min. Z1. Avant de commencer votre course, 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

Iour 4

4 x 500 - 1 pull buoy 75 crawl / 25 dos - 1 pull buoy -75 crawl / 25 brasse 200 souple

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: 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 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 14 (3h30)

Jour 5

Jour 4

Jour de repos permutable

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	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	Jour 3 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.	préparer votre kit de course, rassemblez les divers éléments ou placez-les dans le sac que vous emporterez pour la course.	Prenez idéalement ce a 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	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.	Intervalle 1:50 min, Z1. Avant de commencer votre course,		
Semaine 15 (5h38)								
Jour 1 Natation: 2200m	Jour 2	ner : 58mn Jour 3		Jour 5 Jour de repos				
Ech: 2 x (100 cr - 50 dos - 5		Running		Etes-vous à l'aise sur	Jour 6	Iour 7		

lour de rance	Natation: 2200m	Jour 2	Jour 5		
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 Corps de séance: (50/60% PMA) 4 x 200 R=15s: - 200 cr amplitude max 50 cr amplitude max 50 cr - 50 dos - 50 cr - 50 cr - 50 dos -	2 x (100 cr - 50 dos - 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: - 20 cr amplitude max 5 cr - 50 dos - 50 cr - 5 brasse - 150 cr moye 50 progressif - 50 souple cr - 50 dos 2	Technique de pédalage Footing Footing 4 séries de [30s Unijambiste Jambe droite 70 rpm + 30s Technique de pédalage Footing Footing 4 séries de [30s Unijambiste Jambe droite 70 rpm + 30s Technique de pédalage Footing Footing 75% of promit 1' 2 jambes 60 rpm + 3' Technique de pédalage Footing Footing 75% of promit 2' allure Endurance cadence libre entre Poyen les séries Footing Foot	Running: nn Running: 55mn Running: 55mn ching lent (allure reieure à 6 de nax) (allure miner 6 x 100 èfération gressive Running: Court 4 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 efficace sur votre vélo, mais votre course en sera d'autant plus performante car vous ne	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 réveiller vos jambes.	Jour 7 Running: 60mn Footing de 1h à 65-75%FCM

Semaine 16 (2h30)

10	ur 1	Iour do ropos			Jour de repos permutable		Jour 7 COMPETITION
	tation: 2100m	Jour de repos permutable			Dwan are la		!
		Prenez la	Jour 3	Jour 4	Prenez la journée pour	Jour 6	Arrivez en avance afin de
20	0 cr 0 (50 cr - 50 dos)	journée pour récupérer. Idéalement ce jour-là, mais		Running: 50mn	récupérer de votre semaine.	Jour de repos	ne pas être stressé. Courez à l'instinct. En
4 x 3/5 an	x 100 4N x 150 pull R=15s : - resp 5/7 - pull chevilles - aplitude max - 50 cr / 50 dos 0 brasse 4 x 150 R=15s : -	r / 50 dos	eut être z1. Avant de commencer votre course, éplacée pour effectuez 5-10 min d'exercices d'assouplissement. Continuez à travailler adapter à votre technique, même lorsque vous courez lentement. Restez rigoureux. Levez les genaine. genoux, tenez-vous droit et maintenez une cadence autour de 93-95 tr/min. egers tirements ou nites vous lasser, si	d'exercices d'assouplissement. Si vos jambes sont douloureuses, vous pouvez effectuer cette séance sous forme de jogging aquatique en piscine.	cette journée peut être déplacée pour mieux grasse matinée é de légers étirement ou du	matinée et de légers étirements ou du	cardiague est
15 75 mo do	55 souple - 50 souple - 50 noyen - 50 vite - 50 cr / 50 los / 50 brasse 00 souple	semaine. Faites de légers étirements ou faites vous masser, si possible.			votre semaine. Faites de légers étirements ou faites-vous	otre yoga le emaine. Taites de égers tirements ou	normale Respectez vos allures. Et n'oubliez pas l'essentiel: faites-vous

plaisir!

masser, si possible.

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 / PlaquetteNC : Nage complète