Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon M Débutant 12 semaines

Semaine 1 (4h35)

Natation: 2300m Jour 2	
brasse - 100 4N) x Prenez la journée pour 2 (1x en NC + 1x récupérer de votre semaine. en pull) Séance allure tranquille, 70 min : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 90 tr/min. Intervalle 2 : 5 mais cette journée peut amplitude max - cr être déplacée pour progressif - 50 dos mieux s'adapter à votre progressif - 50 dos mieux s'adapter à votre déplacée pour progressif - 50 dos mieux s'adapter à votre de légers a 65- minutes à 65	nning Omn oting

Semaine 2 (4h20)

	Jour 2					
Jour 1	Jour de repos	Iour 2		Jour 5		
Natation: 2200m	Etes-vous à l'aise sur votre vélo ? Les gens dépensent beaucoup	Running: 40mn	4	Jour de repos Si vous vous êtes fait masser	Jour 6 Vélo : 70mn	Jour 7 Running
4 x 500 - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 dos - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 brasse 200 souple	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	Footing de 40 minutes à 65-	60mn 1h très	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.	: 45mn Footing de 45' à 65-75%FCM

Semaine 3 (4h40)

Jour 1 Natation: 1300m 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, contrelamontre 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.	65%-/0%: 3 X (8 mn de	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.	Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du		10 min, Z3. Intervalle 4:5 min, Z1. Avant la course, effectuez 10- 15 min d'exercices de
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------

Semaine 4 (4h20)

Jour 1			
Natation: 2300m			
100 cr nc 2 x (50 battements cr, 50 bras droit, 50 bras gauche, 50 rattrape cuisses, 100 Jour de repos	Jour 3 Running: Jour 4 60mn	Jour 5 Jour de repos permutable : Prenez la journée Jour 6 pour	Jour 7 Running : 50mn

amplitude permutable: max) 2 x 300 cr Prenez idéalement ce nc 400 pull jour de repos, (100 cr pull sachant que chevilles vous pouvez l'échanger avec min, Z2. 100 pull un autre jour de Intervalle 3:10 dos chevilles la semaine si 100 cr cela s'intègre mieux à votre amplitude max 100 planning. dos amplitude max) $2 \times (50)$ ondulations 50 pap bras droit 50 pap bras gauche 50 rattrape papillon)

Course

min. Z1.

min, Z3.

min. Z1.

progressive:

Intervalle 1:20

Intervalle 2:15

Intervalle 4:5

min d'étirement.

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 yous sentant bien. 5 min Terminez par 10 d'étirement pour terminer.

récupérer Vélo: 60mn de votre

semaine.

ce jour-là,

mais cette

journée

peut être

déplacée

semaine.

Faites de

étirements

ou faites

masser, si

possible.

légers

vous

votre

Idéalement 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. pour mieux Z1. Vous pouvez effectuer ces exercices sur s'adapter à route ou sur support d'entraînement à résistance. Les sprints vous permettront de réveiller vos jambes.

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.

Semaine 5 (7h45)

Jour 1

200 souple nage libre

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 2

Home Trainer: 55_{mn}

Jour 3

Running:

Running: 60mn 60mn

Seuil

Échauffement Footing 1h si de 15' possible vallonné Corps de (inférieur à séance: 30 75% de mn à 60% de Fcmax sur le la FC max à plat, inférieur plat, inférieur 110-120 à 85% de rotations par Fcmax en minute (rpm) bosses)

Jour 4

Footing 1h si

possible

vallonné

75% de

à 85% de

Fcmax en

bosses)

(inférieur à

Fcmax sur le

Iour de repos permutable:

Jour 5

Prenez la journée pour Jour 6 récupérer de votre

semaine.

Idéalement ce jour-là, mais cette pour mieux s'adapter à votre semaine. Faites de

légers

Vélo: 80mn

Vélo, difficile: Intervalle 1:5 min. Z1. 85 tr/min. Intervalle 2:5 min, Z2, 90 journée peut tr/min. Intervalle 3:5 min, Z3, 95 être déplacée 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

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.

10' de retour au calme étirements ou faites vous masser, si possible.

Jour 5

Semaine 6 (3h21)

Jour 2 Jour 1 Jour de repos Jatation Faites la Jour 3 2200m grasse matinée et de légers x 500 - étirements ou pull du yoga le uoy - 75 soir. 10 min, Z1. Répétez l'exercice suivant 6 fois : Intervalle 2 : 2 min, Z3. Intervalle 2 : 2 min, Z3. Intervalle 2 : 1 min, Z1. Terminez par : Intervalle 4 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 3 Running : 36mn 10 min, Z1. Répétez l'exercice suivant 6 fois : Intervalle 2 : 2 min, Z3. Intervalle 4 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.	ce jour-là, mais cette journée peut être	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	Vélo, difficile: Intervalle 1:5 min, 21, 85 tr/min. Intervalle 2:5 min, 22, 90 tr/min. Intervalle 3:5 min, 23, 95 tr/min. Intervalle 4:5 min, 21. 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, 21, 90 tr/min.	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Semaine 7 (6h10)

Jour 2 Home Trainer : 55mn		Jour de repos permutable	Vélo : 120mn	Iour 7
Natation Technique de pédalage 2300m Echauffement : 20 minutes progressif (5' Running : 60mn zone i1 / 5' zone i2 / 5' zone i3 / 5' zone	Jour 4 Natation: 1200m	Prenez la journée pour récupérer de votre semaine.	Echauffement	Running : 55mn

Ech: 400 i2). (4×100) $4N)$ Corps de séance: Faire 2 séries de 5 x 20 x 50 (30'' de pédalage uniquement avec R=10s jambe gauche, 30'' de pédalage 200 uniquement avec la jambe droite, 1' de souple pédalage normal à 90 rpm). Faire cet 10 x 50 exercice avec un braquet « consistant » R=5s (50×19). Prenez 5' de récupération active(en zone i2), entre les 2 séries. Souple Retour au Calme: 5' en zone i2 puis 5' en zone i1	Intervalle 1 : 20 min, Z1. Intervalle 2 : 15	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.	mais cette journée peut être déplacée pour mieux s'adapter à votre semaine. Faites de légers	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 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive				
Somaine 8 (8h0)									

Semaine 8 (8h0)

Jour 1		Jour 4			
Natation: 2100m		Natation: 2100m			
100 cr 50 dos 50 brasse 100 cr 100 4n 4 x 50 jambes (25 cr - 25 dos) 4 x 50 cr (25 bras droit - 25 bras gauche) 4 x 50 (25 crattrape cr - 25 rattrape dos) 4 x 50 (25 brasse 1 mvt de bras et 2 mvt de jbes -25 nc) 4 x 50 (25 ondulations sur le ventre- 25 ondulations - 25 rattrape	75% de s Fcmax)	1 mvt de bras et	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. 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.	Jour 6 Vélo: 90mn 1h30 Endurance Fondamentale	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.

papillon) 2 x 50 (25 rattrape papillon - 25 papillon) 200 souple

papillon) 2 x 50 (25 rattrape papillon - 25 papillon) 200 souple

Semaine 9 (5h32)

Iour de repos

Jour 1

vite) 100 souple

200

Natation : 2300m Jour 2

	Home Trainer : 52mn
Éch :	
200 cr 100 4N	Seuil
200 CR 100 dos	Échauffement de 15'
200 CR 100 brasse 100 souple	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
12 x 100 cr R=15s (1 lent 1	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 4 **Jour 3**

Running: 60mn Course progressive : Footing lent effectuez de légers Intervalle 1:20 : 15 min. Z2. Intervalle 3:10 min, Z3. Intervalle 4 Terminer : 5 min, Z1. Terminez par 10 min en d'étirement.

Jour 5

Running:

45' (allure

75% de

Fcmax)

55mn

Si vous vous êtes fait masser Vélo: 60mn régulièrement, faites-vous masser aujourd'hui. Sinon, étirements. min, Z1. Intervalle 2 inférieure à Rédigez un calendrier allant du soir précédant la course vous assurer de ne rien accélération le site Web de la course ou progressive les informations que vous avez reçues.

Jour 6

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 au début de la course afin de sec, Z1, 90 tr/min. Terminez par : Intervalle 4 : 10 min, Z1. Vous pouvez effectuer ces exercices sur par 6 x 100 oublier et de vous rendre où route ou sur support d'entraînement à résistance. vous êtes attendu. Consultez Les sprints vous permettront de réveiller vos jambes.

Tour 7 Running

: 55mn

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

Semaine 10 (3h25)

Jour 1 Jour 2 **Natation** : 2300m Jour de repos permutable: Ech: 400 Prenez idéalement (4 x 100 ce jour de repos, 4N) sachant que vous 20×50 pouvez l'échanger R=10savec un autre jour 200 de la semaine si souple cela s'intègre 10×50 mieux à votre R=5splanning.

Jour 3 Jour de repos

55mn

45' (allure

75% de

Fcmax)

en

Terminer

accélération

Iour 4

Running: Si vous vous êtes fait masser régulièrement, faites-vous masser aujourd'hui. Sinon, effectuez de légers Footing lent étirements. Rédigez un calendrier allant inférieure à du soir précédant la course au début de la course afin de vous assurer de ne rien oublier et de vous rendre où par 6 x 100 vous êtes attendu. Consultez le site Web de la course ou

Jour 5 Jour 6

Jour de

ou du

soir

voga le

repos Faites la grasse de légers

Vélo: 60mn

Vélo, allure tranquille: Intervalle 1:5 min, Z1, 90 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, Z1, 80 tr/min. Répétez matinée et l'exercice suivant 8 fois : Intervalle 3 : 15 sec, Z5, spinning à 100-105 tr/min. Intervalle 4:4 min 45 étirements 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: 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 11 (5h50)

Jour 1 Natation: 2200m Jour 2	Jour 4 Natation: 2200m	Jour 5 Jour de repos permutable		
jbe droite / 1' mains 75% de ramplitude max 50 cr - 50 dos - 50 cr - 50 brasse - 150 cr moyen - 50 progressif - 50 souple cr - 50 cr	100 crawl en insistant sur le battements de jambes 3 x 400 pull	semaine. Idéalement ce jour-là, s mais cette	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.	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.

Semaine 12 (2h20)

Jo	ur 1					
	atation : 800m					
					Jour 6	Jour 7
(1	ch : 50 cr - 00 dos -		Jour 4	Jour 5	Jour de repos permutable :	COMPETITION !
	50 cr - 90 brasse Jour 2	Jour 3	Natation: 2100m	Jour de repos	Prenez la	Arrivez en
- 100 2 (1x	00 4N) x 1x en NC Jour de repos	Running: 40mnmn	Ech:	Commencez à		avance afin de ne pas être stressé.

Glossaire

Séances de Course à pied

- R1' = Récupération 1 minute
- FCM : Fréquence Cardiaque Maximale
- PPG : Préparation Physique Généralisée
- % FC Max = pourcentage de votre fréquence cardiague 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		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