

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon M Débutant 16 semaines

Semaine 1 (4h50)

Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7	
Natation : 1700m				Running : 45mn		Vélo : 90mn		Jour de repos permutable :		Vélo : 60mn		Running : 50mn	
2 x (100 crawl + 50 brasse + 100 crawl + 50 dos) avec une série avec pull buoy, une série en nage complète 10 x 50 R=15s (25 amplitude / 25 souple) 10 x 50 R=15s (25 amplitude / 25 vite) 100 m souple		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.		Footing de 45 minutes à 65-75%FCM		1h30 Endurance Fondamentale		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.		1h très souple		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 2 (5h5)

Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7	
Natation : 1700m				Running : 40mn		Vélo : 60mn		Jour de repos		Vélo : 120mn		Running : 40mn	
200 pull buoy 200 éducatif (nager 25m bras droit en laissant le bras gauche le long du corps puis 25m bras gauche en laissant le bras droit le long du corps) 4 x 50 amplitude max 10 x 100 R=15s (5 pull buoy et		Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.		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.		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.		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		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		Footing de 40 minutes à 65-75%FCM	

plaquettes, 5
plaquettes)
100 souple

ne descendrez plus de 10mn
votre vélo aussi
fatigué.

Semaine 3 (6h10)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 2200m	Home Trainer : 65mn	Running : 55mn	Running : 60mn	Jour de repos permutable	Vélo : 80mn	Running : 60mn
Ech : 500 nc progressif 1500 allure course 200 souple	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	Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)	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, 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. Intervalle 7 : 10 min, Z1, 90 tr/min.	Footing de 1h à 65-75%FCM

Semaine 4 (4h15)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 2300m			Natation : 2100m		Vélo : 60mn	Running : 55mn
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 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)	Prenez la journée pour récupérer de votre semaine. Idéalement ce jour-là, mais cette journée peut être	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	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	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.	Footing lent 55mn

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	déplacée pour mieux s'adapter à votre semaine. Faites de légers étirements ou faites-vous masser, si possible.	allure et une fréquence cardiaque régulières. Vous devez finir la course en vous sentant bien. 5 min d'étirement pour terminer.	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	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.	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.	(allure inférieure à 75% de Fcmax)
---	--	---	--	---	---	------------------------------------

Semaine 5 (7h48)

Jour 1

Natation : 2400m

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

Jour 2

Home Trainer : 58mn

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 souple) 100 souple 2 x (25 jambes cr - 75 pull chevilles cr

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 : 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

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

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

Jour 7

Enchaînement : 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.

- 25 jambes
dos - 75
pull
chevilles
dos)
200 cr pull
sous ventre
100 souple

max / 50
rapide)
200 souple

Semaine 6 (3h46)

Jour 2

Jour 1 Jour de repos
permutable
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)
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 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 maintenez votre forme. Terminez par 10 min d'étirement.

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.

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 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 pas avoir à le faire à la dernière minute avant la course.

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 : 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 7 (5h55)

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 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	Jour 2 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	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 Natation : 2200m Ech : 500 nc progressif 1500 allure course 200 souple	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 pas avoir à le faire à la dernière minute avant la course.	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 : 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.
--	--	---	---	--	--	---

Semaine 8 (7h40)

Jour 1 Natation : 2300m Éch : 200 cr 100 4N 200 CR 100 dos 200 CR 100 brasse 100 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	Jour 3 Running : 60mn Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le	Jour 4 Natation : 2300m Ech : (150 cr - 100 dos - 150 cr - 100 brasse - 100 4N) x 2 (1x en NC + 1x en pull) 6 x 50 R=10s : - cr amplitude max - cr progressif -	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	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 4 : 4 min 45 sec, Z1, 90 tr/min. Terminez par : Intervalle 4 : 10 min, Z1. Vous pouvez effectuer ces exercices sur	Jour 7 Enchainement : 240mn 3h de vélo avec au sein de chaque heure 25mn à allure course et 1h de course à
--	---	--	---	--	--	--

12 x 100 cr R=15s (1 lent 1 moyen 1 vite) 100 souple	éléments essentiels (lunettes, lacets, chambres à air et pneus).	plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)	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	allez utiliser pendant la course ? C'est le bon moment pour vous équiper afin de vous entraîner avec cet équipement.	route ou sur support d'entraînement à résistance. Les sprints vous permettront de réveiller vos jambes.	ped souple sur terrain vallonné.
--	--	---	---	--	---	----------------------------------

Semaine 9 (5h50)

Jour 1

Natation : 2200m

Jour 2

Home Trainer : 55mn

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

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 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 » (50x19). Prenez 5' de récupération active(en zone i2), entre les 2 séries.

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

Jour 4

Jour de repos permutable

Jour 3

Running : 55mn

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

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

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

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 10 (3h50)

Jour 1

Natation : 2300m

Jour 2

Jour de repos permutable :

Jour 3

Jour 4

Jour de repos permutable

Jour 5

Jour de repos

Éch : 200 cr 100 4N 200 CR 100 dos 200 CR 100 brasse 100 souple	Prenez la journee pour recuperer 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.	Running : 50mn	Prenez la journee pour recuperer 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.	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 : 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.
--	--	---------------------------	--	---	-------------------------------------	---	--	---

Semaine 11 (5h36)

Jour 1

Natation : 2300m

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

Jour 2

Home Trainer : 55mn

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 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 » (50x19). Prenez 5' de récupération active(en zone i2), entre les 2 séries.

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

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

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 : 55mn

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

Jour 5

Jour de
repos

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

Jour 6

Vélo : 90mn

1h30
Endurance
Fondamentale

Jour 7

Running : 50mn

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

Semaine 12 (4h30)

Jour 1

Natation :
2400m

2 x (200 cr - Jour 2

100 dos -
100 brasse
- 100 4N) Jour de repos
permutable :

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

pull
chevilles
dos)
200 cr pull
sous ventre
100 souple

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.

Jour 4

Natation :
: 2300m

Ech : 400
(4 x 100
4N)
20 x 50
R=10s
200
souple
10 x 50
R=5s
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 : 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 :
60mn

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

Semaine 13 (5h16)

Jour 1

Natation :
2300m

100 cr nc
2 x (50

Jour 2

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	Home Trainer : 55mn	Jour 3 Running : 36mn	Jour 4 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 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.	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 : 55mn Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive
	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	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 14 (3h40)

Jour 1 Natation : 2300m Ech : (150 cr - 100 dos - 150 cr - 100 brasse - 100 4N) x 2 (1x en NC + 1x en pull)	Jour 2 Jour de repos permutable : Prenez idéalement ce jour de repos, sachant que vous	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	Jour 4 Jour de repos permutable Prenez la journée pour récupérer de votre semaine. Idéalement ce jour-là, mais cette journée	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 : 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	Jour 7 Running : 60mn Course progressive : Intervalle 1 : 20 min, Z1. Intervalle 2 : 15 min, Z2.
---	---	---	---	--	--	--

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	pouvez l'échanger avec un autre jour de la semaine si cela s'intègre mieux à votre planning.	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.	peut être déplacée pour mieux s'adapter à votre semaine. Faites de légers étirements ou faites- vous masser, si possible.	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.	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.	Intervalle 3 : 10 min, Z3. Intervalle 4 : 5 min, Z1. Terminez par 10 min d'étirement.
---	---	--	---	---	---	---

Semaine 15 (5h21)

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

Jour 2

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

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

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 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 : 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 vitesse 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.

bras gauche
50 rattrape
papillon)
200 souple
nage libre

Semaine 16 (1h25)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
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, 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.	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.	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.	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 de repos Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir	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.	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 : $FCM = 220 - \text{âge en année}$
- Femme : $FCM = 226 - \text{âge en année}$

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