Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon M Intermédiaire 12 semaines

Semaine 1 (5h0)

Jour 1

Natation
: 1700m

Jour 2

Éch : 200 (50 cr, 50 rattrapé) 200 dos 200 brasse
12 x 50 R=15s (25 cr - 25 dos, 25 cr - 25 brasse) 300 pull (25 cr resp 5tps, 25 dos) 200 souple

Jour de repos

Jour 3

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).

Running
: 45mn

Footing de 45' à 65-75%FCM

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

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

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 de 50 minutes à 60%FCM

Semaine 2 (4h35)

Jour 2

Jour de repos

Jour 1

Natation
: 2200m

Commencez à préparer votre kit de course, rassemblez les divers éléments ou placez-les

Jour 3

Running : 50mn

Course progressive : Intervalle 1 :

Jour 4

Vélo : 70mn

Séance allure tranquille, 70 min :

Jour 5

Jour de repos permutable

Prenez la journée pour récupérer. Idéalement ce jour-là,

Jour 6

Vélo : 60mn

Vélo, allure tranquille : Intervalle 1 : 5 min,

Jour 7

Running
: 45mn

<p>Ech : 500 dans le sac que vous progressif emporterez 1500 allure course 200 souple</p> <p>pour la course. Prévoyez du rechange pour quelques éléments essentiels (lunettes, lacets, chambres à air et pneus).</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>mais cette journée peut être déplacée pour mieux s'adapter à votre semaine. Faites de légers étirements ou faites vous masser, si possible.</p>	<p>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.</p>	<p>Footing de 45 minutes à 65-75%FCM</p>
--	---	--	--	--	--

Semaine 3 (6h20)

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 : 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

Jour 3

Running : 60mn

Footing de 1h à 65-75%FCM

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. 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 : 90mn

1h30 Endurance Fondamentale

Jour 7

Running : 65mn

Footing lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax)
 Terminer par 6 x 100 en accélération progressive

Semaine 4 (3h40)

Jour 1

Natation : 2100m

Ech :

Jour 2

Jour de repos permutable

Prenez idéalement ce jour de repos, sachant que vous pouvez

Jour 3

Running : 50mn

Jour 4

Jour 5

Jour de repos

Commencez à préparer votre kit de course,

Jour 6

Vélo : 80mn

Jour 7

Running : 40mmmn

200 cr 200 (50 cr - 50 dos) 200 (50 cr - 50 brasse) 2 x 100 4N	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.	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.	Journal de repos Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir	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).	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, 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 5 (7h55)

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

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

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 : 60mn

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

Jour 5

Journal 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

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.

50 pap bras
droit 50 pap
bras gauche
50 rattrape
papillon)
200 souple
nage libre

masser, si
possible.

Semaine 6 (4h20)

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 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 descendrez plus de votre vélo aussi fatigué.	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. 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 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 : 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 7 (5h26)

Jour 1 Natation : 1400m	Jour 2 Home Trainer : 55mn	Jour 3 Running : 50mn	Jour 4 Running : 36mn	Jour 5 Jour de	Jour 6 Vélo : 80mn	Jour 7 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.	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 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.	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.	repos Faites la grasse matinée et étirements ou du yoga le soir	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 lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive
--	---	---	---	--	--	---

Semaine 8 (7h50)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<p>Natation : 2300m</p> <p>(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)</p>	<p>Jour de repos permutable</p> <p>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.</p>	<p>Running : 50mn</p> <p>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.</p>	<p>Jour de repos</p> <p>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).</p>	<p>Jour de repos permutable</p> <p>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.</p>	<p>Vélo : 120mn</p> <p>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</p>	<p>Enchaînement : 240mn</p> <p>3h de vélo avec au sein de chaque heure 25mn à allure course et 1h de course à pied souple sur terrain vallonné.</p>

Semaine 9 (5h47)

Jour 1
<p>Natation : 2100m</p> <p>100 cr 50 dos 50</p>

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 dos
 (25 bras
 droit - 25
 bras
 gauche)
 4 x 50 (25
 rattrape 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
 sur le dos)
 4 x 50 (25
 ondulations
 - 25
 rattrape
 papillon)
 2 x 50 (25
 rattrape
 papillon -
 25
 papillon)
 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 : 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 :
 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 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 7

**Running
 : 55mn**

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

Jour 6

Vélo : 90mn

1h30
 Endurance
 Fondamentale

Semaine 10 (3h50)

Jour 1

Natation : 2200m

Ech :

Jour 2

Jour 3

Running :

Jour 4

Jour de repos
 permutable

Jour 5

Jour de repos
 permutable

Jour 6

Jour 7

2 x (100 cr - 50 dos - 50 brasse - 100 4N)	Jour de repos	50mn	Prenez la journée pour récupérer de votre semaine.	Prenez la journée pour récupérer. Idéalement ce jour-là, mais cette journée peut être déplacée pour mieux s'adapter à votre semaine.	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 : 60mn
6 x 100 pull R=10s : - 75 cr - 25 dos - 75 cr - 25 brasse - 50 resp 5tps - 50 resp 7tps	Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir	Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax)	Idéalement ce jour-là, mais cette journée peut être déplacée pour mieux s'adapter à 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.			Footing de 1h à 65-75%FCM
4 x 200 R=15s : - 200 cr amplitude max. - 50 cr - 50 dos - 50 cr - 50 brasse - 150 cr moyen - 50 progressif - 50 souple cr - 50 cr moyen - 50 cr vite - 50 dos 2 bras 200 m souple (100 brasse - 100 cr)		Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	Faites de légers étirements ou faites-vous masser, si possible.	Faites de légers étirements ou faites vous masser, si possible.			

Semaine 11 (5h31)

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

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

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

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

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 vélocité entre les blocs.
Retour au calme 10mn

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 12 (2h55)

Jour 4

Natation :

2100m

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

Jour 3

Running : 65mn

Footing lent
55' (allure
inférieure à
75% de
F_{cmax})
Terminer par
6 x 100 en
accélération
progressive

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 dos (25
bras droit - 25
bras gauche)
4 x 50 (25
rattrape 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 sur le
dos)
4 x 50 (25
ondulations - 25
rattrape papillon)
2 x 50 (25
rattrape papillon
- 25 papillon)
200 souple

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

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 7

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