Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Sprint Débutant 16 semaines

Semaine 1 (4h50)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 1900m 3 x (300 pull buoy, 200 NC, 100 crawl en insistant sur les battements de jambes) 100 souple	Jour de repos Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir. Prenez rendez-vous pour la révision de votre vélo afin de ne pas avoir à le faire à la dernière minute avant la course.	**Running : 40mn** Footing de 40 minutes à 65-75%FCM	**Vélo : 90mn** 1h30 Endurance Fondamentale	Jour de repos permutable Prenez idéalement ce jour de repos, sachant que vous pouvez l'échanger avec un autre jour de la semaine si cela s'intègre mieux à votre planning. Avez-vous réfléchi à l'équipement que vous allez utiliser pendant la course ? C'est le bon moment pour vous équiper afin de vous entraîner avec cet équipement.	**Vélo : 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 : 45mn** Footing de 45' à 65-75%FCM

Semaine 2 (5h0)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 2300m Ech : (150 cr - 100 dos - 150 cr - 100 brasse - 100 4N) x 2 (1x en NC + 1x en pull) 6 x 50 R=10s : - cr amplitude max - cr progressif - 50 dos / 50 brasse 100 souple	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	**Running : 60mn** Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)	**Vélo : 60mn** 1h très souple	Jour de repos Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.	**Vélo : 80mn** Vélo, difficile : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 85 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, Z2, 90 tr/min. Intervalle 3 : 5 min, Z3, 95 tr/min. Intervalle 4 : 5 min, Z1. Répétez l'exercice suivant 5 fois : Intervalle 5 : 5 min, L4, 95 tr/min. Intervalle 6 : 5 min, L1, 85 tr/min. Terminez par : Intervalle 7 : 10 min, Z1, 90 tr/min.	**Running : 50mn** Footing de 50 minutes à 60%FCM

6 x 100 R=15s : - 25 jambes - 75 cr - 50 bras tendus - 50 nc - 100 nc cr 100 souple

minutes suivant la fin de l'entraînement.

Semaine 3 (6h10)

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, 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 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 : 50mn

Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre course, effectuez 10 min d'exercices d'assouplissement. Si vos jambes sont douloureuses, vous pouvez effectuer cette séance sous forme de jogging aquatique en piscine.

Jour 4

Natation : 2200m

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

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)

Jour 5

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 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 4 (4h0)

Jour 1

Natation : 2400m

2 x (200 cr - 100 dos -

Jour 3

Jour 4

Jour 7

Running :

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** Jour de repos Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir	**Running : 50mn** Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	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 5** Jour de repos Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.	**Jour 6** **Vélo : 90mn** 1h30 Endurance Fondamentale	**50mn** Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive

Semaine 5 (7h42)

| **Jour 1**

Natation : 2200m

Ech : 500 nc progressif 1500 allure course 200 souple | **Jour 2**

Home Trainer : 52mn

Seuil

Échauffement de 15′

Corps de séance : Répéter 3 fois : 30 s jambe droite (monter à 110-120 rpm) 30 s jambe gauche (monter à 110-120 rpm) 30 s jambe droite (monter à 110-120 rpm) 30 s jambe gauche (monter à 110-120 rpm) 5 mn à 110-120 rpm à 65% 2 mn de récupération à 70 rpm

10′ de retour au calme | **Jour 3**

Running : 50mn

Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre course, effectuez 10 min d'exercices d'assouplissement. Si vos jambes sont douloureuses, vous pouvez effectuer cette séance sous forme de jogging aquatique en piscine. | **Jour 4**

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

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**

Enchainement : 180mn

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

Semaine 6 (4h45)

Jour 1 **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 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

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 : 55mn

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

Jour 4

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 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 : 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

Footing de 1h à 65-75%FCM

Semaine 7 (4h29)

Jour 1

Natation : 2200m

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

Jour 2

Home Trainer : 58mn

Technique de pédalage

Échauffement de 20′

Corps de séance : (50/60% PMA) 4 séries de [30s Unijambiste Jambe droite 70 rpm + 30s Unijambiste Jambe gauche 70 rpm + 1' 2 jambes 60 rpm + 3'

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.

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

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.

Evitez d'organiser des séances d'entraînement intense consécutivement tant que possible.
Travaillez sur votre nutrition,

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

Jour 7

Running : 60mn

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

crawl / 25 brasse 200 souple	vélocité 100 rpm] - 2' allure endurance cadence libre entre les séries 10′ de retour au calme	Maintenez un niveau de tr/min élevé, tenez-vous droit et levez vos genoux que vous couriez vite ou lentement.	oublier et de vous rendre où vous êtes attendu. Consultez le site Web de la course ou les informations que vous avez reçues.	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.	sur support d'entraînement à résistance. Concentrez-vous pour pédaler de façon régulière.	inférieur à 85% de Fcmax en bosses)

Semaine 8 (6h50)

Jour 1 **Natation : 2300m**	**Jour 2**	**Jour 3**	**Jour 4**	**Jour 5**	**Jour 6**	**Jour 7**
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 - 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 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.	**Running : 50mn** Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	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 de repos permutable : Prenez la journée pour récupérer de votre semaine. Idéalement ce jour-là, mais cette journée peut être déplacée pour mieux s'adapter à votre semaine. Faites de légers étirements ou faites vous masser, si possible.	**Vélo : 70mn** Séance allure tranquille, 70 min : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 90 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, Z1, 80 tr/min. Intervalle 3 : 55 min, Z1, cadence à 90-95 tr/min. Intervalle 4 : 5 min, allure très tranquille. Vous pouvez effectuer ces exercices sur route ou sur support d'entraînement à résistance. Concentrez-vous pour pédaler de façon régulière.	**Enchainement : 240mn** 3h de vélo avec au sein de chaque heure 25mn à allure course et 1h de course à pied souple sur terrain vallonné.

Semaine 9 (5h55)

Jour 1	**Jour 2** **Home**

Natation : 2200m 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 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)	**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** **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 Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir	**Jour 6** **Vélo : 70mn** Séance allure tranquille, 70 min : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 90 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, Z1, 80 tr/min. Intervalle 3 : 55 min, Z1, cadence à 90-95 tr/min. Intervalle 4 : 5 min, allure très tranquille. Vous pouvez effectuer ces exercices sur route ou sur support d'entraînement à résistance. Concentrez-vous pour pédaler de façon régulière.	**Jour 7** **Running : 60mn** Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)

Semaine 10 (3h11)

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, 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 2** Jour de repos Commencez à préparer votre kit de course, rassemblez les divers éléments ou placez-les dans le sac que vous emporterez pour la course. Prévoyez du rechange pour quelques éléments essentiels (lunettes, lacets, chambres à air et pneus).	**Jour 3** **Running : 50mn** 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 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 la journée pour récupérer de votre semaine. Idéalement ce jour-là, mais cette journée peut être déplacée pour mieux s'adapter à votre semaine. Faites de légers étirements ou faites-vous masser, si possible.	**Jour 6** **Vélo : 70mn** Séance allure tranquille, 70 min : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 90 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, Z1, 80 tr/min. Intervalle 3 : 55 min, Z1, cadence à 90-95 tr/min. Intervalle 4 : 5 min, allure très tranquille. Vous pouvez effectuer ces exercices sur route ou sur support d'entraînement à résistance. Concentrez-vous pour pédaler de façon régulière.	**Jour 7** **Running : 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 11 (6h3)

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, 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 2

Home Trainer : 58mn

Technique de pédalage

Échauffement de 20′

Corps de séance : (50/60% PMA) 4 séries de [30s Unijambiste Jambe droite 70 rpm + 30s Unijambiste Jambe gauche 70 rpm + 1' 2 jambes 60 rpm + 3' vélocité 100 rpm] - 2' allure endurance cadence libre entre les séries

10′ de retour au calme

Jour 3

Running : 65mn

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

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

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

Jour 7

Running : 55mn

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

Semaine 12 (4h55)

Jour 1

Natation : 2200m

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

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)

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

Running : 55mn

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

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 : 90mn

1h30 Endurance Fondamentale

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 13 (5h41)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 2200m 4 x 500 - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 dos - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 brasse 200 souple	**Home Trainer : 55mn** Seuil Échauffement de 15´ Corps de séance : 30 mn à 60% de la FC max à 110-120 rotations par minute (rpm) 10´ de retour au calme	**Running : 65mn** Footing lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	**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 de votre semaine. Idéalement ce jour-là, mais cette journée peut être déplacée pour mieux s'adapter à votre semaine. Faites de légers étirements ou faites-vous masser, si possible.	**Vélo : 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 niveau de tr/min élevé, tenez-vous droit et levez vos genoux que vous couriez vite ou lentement.

Semaine 14 (3h35)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 2200m 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 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)	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.	**Running : 55mn** Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)	Jour de repos Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir	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.	**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.	**Running : 50mn** Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive

Semaine 15 (4h35)

Jour 1

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 : 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 » (50×19). 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 : 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

Jour de repos permutable

Prenez la journée pour récupérer de votre semaine. Idéalement ce jour-là, mais cette journée peut être déplacée pour mieux s'adapter à votre semaine. Faites de légers étirements ou faites-vous masser, si possible.

Jour 5

Jour de repos permutable

Prenez 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 6

Vélo : 90mn

1h30 Endurance Fondamentale

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 16 (1h30)

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, contre-lamontre visant le meilleur temps possible. N'allez pas trop vite. Notez votre

Jour 2

Jour de repos

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

Jour 3

Running : 55mn

Footing lent 55mn (allure inférieure

Jour 4

Jour de repos

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

Jour 5

Jour de repos

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

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

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

temps. Intervalle 5 : 4 x 25 m, exercices de battements de jambes, Z2 + 10 sec, 150 m, Z1, nage.	pas avoir à le faire à la dernière minute avant la course.	à 75% de Fcmax)	efficace sur votre vélo, mais votre course en sera d'autant plus performante car vous ne descendrez plus de votre vélo aussi fatigué.	quadriceps et ischio jambiers.	votre semaine. Faites de légers étirements ou faites vous masser, si possible.	normale Respectez vos allures. Et n'oubliez pas l'essentiel : faites-vous plaisir !

Glossaire

Séances de Course à pied

- R1’ = Récupération 1 minute
- FCM : Fréquence Cardiaque Maximale
- PPG : Préparation Physique Généralisée
- % FC Max = pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale
- % PMA = pourcentage de votre puissance maximale aérobie

Séances de Home Trainer

Rappel sur les Intensités d’Entraînement :
Le dosage de l’intensité d’une séance d’entraînement, doit être effectué à partir de la fréquence cardiaque, de la puissance et/ou des sensations.
La détermination des intensités d’entraînement, est idéalement faite à partir des résultats d’un test d’effort effectué en laboratoire médico-sportif. Ces résultats permettent de déterminer les zones d’entraînement correspondant aux divers types d’effort.
En l’absence de tels résultats, deux équations permettent d’évaluer approximativement la fréquence cardiaque maximale (FCM) :

- Homme : FCM = 220 – âge en année
- Femme : FCM = 226 – âge en année

Zone (i = intensité)	% FCM	% PMA	Sensations associées
i7 (Sprint court)	Non Significative	180 – 300	Picotement musculaire juste après l’effort. Hyperventilation après l’effort. Conversation impossible.
i6 (Sprint long)	Non Significative	100 – 180	Douleur musculaire maximale pendant l’effort. Souffrance extrême durant l’exercice. Hyperventilation pendant l’exercice. Conversation impossible.
i5 PMA (Puissance Maximale Aérobie)	95 – 100	80 – 100	Augmentation rapide de la douleur musculaire. Augmentation rapide de la ventilation. Conversation très difficile.
i4 (Seuil Anaérobie)	90 – 95	75 – 80	Augmentation progressive de la douleur musculaire. Augmentation progressive de la ventilation. Conversation difficile.
i3 (Tempo)	85 – 90	65 – 75	Apparition d’une légère douleur musculaire pendant l’effort. Ventilation élevée mais stable et contrôlable. Conversation possible.
			Aucune douleur musculaire.

i2 (Endurance de Base)	75 – 85	50 – 65	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