

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Sprint Débutant 8 semaines

Semaine 1 (4h25)

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	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 : 55mn Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	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 : 45mn 60mn	Running : Footing de 45 minutes à 65-75%FCM

Semaine 2 (5h35)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 2300m Éch : 200 cr 100 4N 200 CR 100 dos 200 CR 100 brasse 100 souple 12 x 100 cr R=15s (1 lent 1 moyen 1 vite) 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.	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.	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 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.	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	Running : 45mn Footing de 45' à 65-75%FCM

Semaine 3 (5h42)

Jour 1**Natation : Jour 2
2300m****Home Trainer : 52mn**

(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)

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**

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 5

Jour de
repos
permutable

Jour 4**Natation :
: 2300m**

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.

Éch :
200 cr
100 4N
200 CR
100 dos
200 CR
100
brasse
100
souple

12 x 100
cr R=15s
(1 lent 1
moyen 1
vite)
100
souple

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**

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 (4h35)**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-

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

Jour 3**Running
: 60mn**

Footing
de 1h à

Jour 4**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

Jour 5

Jour de
repos
permutable

Prenez la
journée
pour
récupérer
de votre
semaine.

Idéalement
ce jour-là,
mais cette
journée
peut être
déplacée

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

Jour 7**Running :
50mn**

Footing lent
40' (allure
inférieure à
75% de
F_{cmax})

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.

rechange pour
quelques
éléments
essentiels
(lunettes, lacets,
chambres à air
et pneus).

65-
75%FCM

courez lentement. Restez rigoureux.
Levez les genoux, tenez-vous droit
et maintenez une cadence autour de
93-95 tr/min.

pour mieux
s'adapter à
votre
semaine.
Faites de
légers
étirements
ou faites-
vous
masser, si
possible.

min, L4, 95 tr/min. Intervalle 6 :
5 min, L1, 85 tr/min. Terminez
par : Intervalle 7 : 10 min, Z1, 90
tr/min.

Terminer
par 6 x 100
en
accélération
progressive

Semaine 5 (7h41)

Jour 2

**Home Trainer :
65mn**

Jour 1

**Natation
: 2200m**

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)

Ech : 500
nc
progressif
1500
allure
course
200
souple

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

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 5

Jour de repos

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

Jour 7

**Enchaînement
: 180mn**

Jour 6

Vélo : 90mn

1h30
Endurance
Fondamentale

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 (3h30)

Jour 2

Jour de
repos
permutable :

Prenez la
journée pour
récupérer
de votre

Jour 1

Jour 3

Running :

Jour 4

Jour de repos

Jour 5

Jour 6

Vélo : 60mn

Jour 7

Running : 60mn

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.

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.

55mn

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

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

Jour de repos

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

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.

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 7 (6h15)

	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Jour 1	Home Trainer : 55mn	Running : 65mn	Natation : 2300m			Running : 60mn
Natation : 2200m	Seuil			Jour de repos		
	Échauffement de 15'	Footing lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	(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)	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	
4 x 500 - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 dos - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 brasse 200 souple	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				1h30 Endurance Fondamentale	Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)
	10' de retour au calme					

Semaine 8 (2h35)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 2300m			Natation : 2200m			COMPETITION !
Éch : 200 cr 100	Jour de repos	Running : 55mn	Ech : 2 x (100 cr - 50 dos - 50 brasse - 100 4N)	Jour de repos permutable	Prenez la journée	Arrivez en avance afin
					Jour de repos permutable :	

4N 200 CR 100 dos 200 CR 100 brasse 100 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 lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)	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)	pour récupérer. Idéalement ce jour-là, mais cette journée peut être déplacée à votre semaine. Faites de légers étirements ou faites vous masser, si possible.	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.	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.
			Apparition d'une légère douleur musculaire pendant l'effort.

i3 (Tempo)	85 - 90	65 - 75	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