



# Mon Triathlon

## Plan d'entraînement de Triathlon sur 12 semaines

Adapté au format M



## LUNDI

**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

## MARDI

**Nage soutenue**, 1,8 km : Intervalle 1 : 300 m, Z1, nage avec un peu de dos crawlé. Intervalle 2 : 2 x 50 m, exercices de battements de jambes, Z1 + 10 sec. Intervalle 3 : 6 x 200 m, nage ou exercices de traction, Z2 + 20 sec. Intervalle 4 : 200 m, Z1, nage. Ne vous occupez pas de la vitesse, travaillez votre technique et comptez vos mouvements tous les 3e 50 m de votre 200 m. Notez ces chiffres pour pouvoir les comparer à ceux des séances à venir.

## MERCREDI

**Vélo**, 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

## JEUDI

**Nage technique**, 1,2 km : 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 de vous exercer à la technique du « rattrapé » et alternez les battements de jambes avec et sans planche.

## VENDREDI

**Séance facultative** : Travaillez votre discipline la plus faible : Footing léger, 40 min ou Vélo, allure tranquille, 70 min ou Nage soutenue 1,8 km. Travaillez votre technique. Ne vous occupez pas de la vitesse, essayez juste de parcourir une distance supérieure dans votre discipline la plus faible.

## SAMEDI

**Enchaînement vélo-course** : Vélo, 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. Intervalle 4 : 5 min, allure très tranquille. Descendez de vélo et enchaînez par : Footing léger, 30 min : Intervalle 1 : 30 min, Z1. Maintenez la cadence lors de la course. Visez environ 93-95 tr/min. Pensez à vous hydrater pendant la séance.

## DIMANCHE

### **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.



### LUNDI

**Nage soutenue**, 1,8 km : Intervalle 1 : 300 m, Z1, nage avec un peu de dos crawlé. Intervalle 2 : 2 x 50 m, exercices de battements de jambes, Z1 + 10 sec. Intervalle 3 : 6 x 200 m, nage ou exercices de traction, Z2 + 20 sec. Intervalle 4 : 200 m, Z1, nage. Comptez vos mouvements tous les 3e 50 m de votre 200 m et essayez de nager à la même vitesse que la semaine précédente en faisant 1-2 mouvements de moins.

### MARDI

**Longue course**, 60 min : Intervalle 1 : 60 min de course en Z1. Conservez la même intensité tout au long de la séance. Cela vous permettra d'améliorer votre endurance de base et par la suite de mieux appréhender les exercices d'intensité supérieure. Maintenez une cadence élevée et tenez-vous droit pour adopter une bonne technique. Effectuez 5-10 min de légers étirements pour terminer.

### MERCREDI

**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.

## JEUDI

**Nage test**, 1,3 km : 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.

## VENDREDI

**Course progressive**, 50 min : 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.

## SAMEDI

**Vélo**, long parcours, 150 min : Répétez l'exercice suivant 2 fois : Intervalle 1 : 55 min, Z1. Intervalle 2 : 20 min, Z2. Effectuez votre parcours sur terrain vallonné. Ne vous inquiétez pas si votre fréquence cardiaque atteint la Z2 voire la Z3 pendant de courts intervalles lors du parcours de 45 min en Z1 incluant des montées. Restez sur la selle dans les montées et pédalez régulièrement. **Footing léger**, 20 min : Intervalle 1 : 20 min, Z1, juste après la séance de vélo. Visez 30-50 grammes de glucides par heure.

## DIMANCHE

**Vélo**, allure soutenue, 50 min : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 95 tr/min. Répétez l'exercice suivant 3 fois : Intervalle 2 : 3 min, Z1, une seule jambe, 90 tr/min en changeant de jambe toutes les 30 sec. Intervalle 3 : 8 min, Z2, 75 tr/min. Intervalle 4 : 2 min, Z1, 85 tr/min. Terminez par : Intervalle 5 : 5 min, L1, spinning à allure tranquille. Effectuez cette séance sur vélo de spinning ou home trainer



## LUNDI

**Nage**, Tempo, 2,2 km : Intervalle 1 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos. Intervalle 2 : 2 x 50 m, Z1, exercices + 10 sec. Intervalle 3 : 4 x 50 m + 15 sec en passant tous les 50 m de Z1 à Z2, puis à Z3 et enfin à Z4. Intervalle 4 : 5 x 300 m, Z3, nage + 30 sec. Intervalle 5 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos. Essayez d'adopter la vitesse prévue pour votre course sur le 300 m.

## MARDI

**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.

## MERCREDI

**Vélo**, test, 60 min : 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. Intervalle 5 : 16 km, meilleur effort contre-la-montre. Enregistrez votre temps et votre fréquence cardiaque. Intervalle 5 : 10 min, Z1. Essayez de vous rendre au même endroit pour les tests suivants : sur route ou home trainer

## JEUDI

**Nage technique**, 1,2 km : 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. Travaillez votre récupération et vos appuis en début de mouvement.

## VENDREDI

**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.

## SAMEDI

**Course progressive**, 50 min : Intervalle 1 : 20 min, Z1. Intervalle 2 : 15 min, Z2. Intervalle 3 : 10 min, Z3. Intervalle 4 : 5 min, Z1. Essayez de conserver la même allure que lors de la course progressive de la semaine précédente, mais pendant un peu plus longtemps. Terminez par 10 min d'étirement.

## DIMANCHE

**Vélo**, long parcours, 150 min : Répétez l'exercice suivant 2 fois : Intervalle 1 : 55 min, Z1. Intervalle 2 : 20 min, Z2. Long parcours de niveau facile à soutenu sur terrain plat à vallonné. Concentrez-vous pour conserver une cadence de 90- 95 tr/min et rester efficace. Pensez à vous alimenter et à vous hydrater pendant le parcours et effectuez ce dernier avec des amis, si possible.



### LUNDI

**Nage facile**, 1,4 km : 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.

### MARDI

**Vélo, difficile**, 80 min : 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.

### MERCREDI

**Séance facultative** : Travaillez votre discipline la plus faible : Footing léger, 40 min ou Vélo, allure tranquille, 70 min ou Nage soutenue 1,8 km. Travaillez votre technique. Ne vous occupez pas de la vitesse, essayez juste de parcourir une distance supérieure dans votre discipline la plus faible.



## JEUDI

**Course test**, 40 min : Intervalle 1 : 5 min, Z1. Intervalle 2 : 3 min, Z2. Intervalle 3 : 2 min, Z3. Intervalle 4 : 5 min, Z1. Intervalle 5 : 3 km, meilleur effort contre-la-montre. Enregistrez votre temps et votre fréquence cardiaque. Intervalle 5 : 10 min, Z1. Courez sur une surface plane. Essayez de vous rendre au même endroit pour les tests suivants. Ne commencez pas trop violemment ; préférez un effort progressif.

## VENDREDI

**Nage soutenue**, 2,1 km : Intervalle 1 : 3 x 100 m, Z1 + 10 sec. Combinaison d'exercices de battements de jambes, de traction et de nage. Intervalle 2 : 15 x 100 m, Z2 + 10 sec. Commencez par 5 séries d'exercices de traction et terminez par 10 séries de nage. Intervalle 3 : 300 m, Z1, combinaison de nage libre et dos. Travaillez votre mouvement pendant la phase de traction et maintenez votre forme lorsque vous commencez les battements de jambes.

## SAMEDI

**Enchaînement vélo-course : Vélo**, Tempo, 70 min : 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. Intervalle 5 : 40 min, Z3, 95 tr/min. Intervalle 6 : 10 min, Z1. Passage du vélo à la course  
**Course**, Tempo, 30 min : Intervalle 1 : 20 min, Z3. Intervalle 2 : 10 min, Z1. Surveillez votre forme pendant la course.

## DIMANCHE

**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. Évitez 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.



## LUNDI

**Nage, Tempo, 2,5 km** : Intervalle 1 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos. Intervalle 2 : 2 x 50 m, Z1, exercices + 10 sec. Intervalle 3 : 4 x 50 m + 15 sec en passant tous les 50 m de Z1 à Z2, puis à Z3 et enfin à Z4. Intervalle 4 : 6 x 300 m, Z3, nage + 30 sec. Intervalle 5 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos. Essayez d'adopter la vitesse prévue pour votre course sur le 300 m.

## MARDI

**Footing léger, 40 min** : Après 5-10 min d'exercices (déplacement réduit), courez pendant 40 min en adoptant une fréquence cardiaque Z1. 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.

## MERCREDI

**Nage soutenue, 2,4 km** : Intervalle 1 : 3 x 100 m, Z1 + 10 sec. Combinaison d'exercices de battements de jambes, de traction et de nage. Intervalle 2 : 6 x 300 m, Z2 + 30 sec. Commencez par 2 séries d'exercices de traction et terminez par 2 séries de nage. Intervalle 3 : 300 m, Z1, combinaison de nage libre et dos. Essayez de maintenir les mêmes vitesses que lors de la séance de nage soutenue (2,1 km) de la semaine précédente, lorsque vous exécutez vos répétitions de 100 mètres.

## JEUDI

**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 (environ 100€). 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.

## VENDREDI

**Course difficile,** 50 min : Intervalle 1 : 5 min, Z1. Intervalle 2 : 5 min, Z2. Intervalle 3 : 5 min, Z3. Intervalle 4 : 2 min, récupération. Répétez l'exercice suivant 3 fois : Intervalle 5 : 6 min, Z4. Intervalle 6 : 2 min, récupération. Puis terminez par : Intervalle 7 : 9 min, Z1. Essayez d'être aussi rapide pendant la 3e répétition que pendant la 1re. Conservez une cadence élevée même lorsque la fatigue se fait sentir et n'oubliez pas vos ressources énergétiques de récupération.

## SAMEDI

**Vélo,** sur parcours vallonné, 150 min : Répétez l'exercice suivant 3 fois : Intervalle 1 : 30 min, Z1, 90 tr/min. Intervalle 2 : 20 min, Z2, 75 tr/min. Long parcours sur terrain vallonné. Pédalez régulièrement dans les montées. Pensez à vous hydrater et à vous alimenter pendant le parcours.

## DIMANCHE

**Nage soutenue** en eau libre, 40 min : Nagez en eau libre pour commencer à vous réhabituer à cet environnement. Intervalle 1 : 5 min, Z1. Répétez l'exercice suivant 3 fois : Intervalle 2 : 8 min, Z2, respirez à chaque mouvement de tête si vous le pouvez. Intervalle 3 : 2 min, récupération. Terminez par : Intervalle 4 : 5 min, Z1, exercices de battements de jambes et nage. Détendez-vous et profitez.



### LUNDI

**Jour de repos** : Semaine de récupération. Massage ou séance de légers étirements. Concentrezvous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.

### MARDI

**Nage technique**, 1,2 km : 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.

### MERCREDI

**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.

## JEUDI

**Jour de repos** : Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir.

## VENDREDI

**Séance facultative** : Travaillez votre discipline la plus faible : Footing léger, 40 min ou Vélo, allure tranquille, 70 min ou Nage soutenue 1,8 km. Travaillez votre technique. Ne vous occupez pas de la vitesse, essayez juste de parcourir une distance supérieure dans votre discipline la plus faible.

## SAMEDI

**Enchaînement vélo-course** : **Vélo**, Tempo, 80 min : 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. Intervalle 5 : 50 min, Z3, 95 tr/min. Intervalle 6 : 10 min, Z1. Passage du vélo à la course  
**Course**, Tempo, 30 min : Intervalle 1 : 20 min, Z3. Intervalle 2 : 10 min, Z1. Surveillez votre forme pendant la course.

## DIMANCHE

**Longue course**, 80 min : Intervalle 1 : 80 min de course en Z1. Conservez la même intensité tout au long de la séance. Cela vous permettra d'améliorer votre endurance de base et par la suite de mieux appréhender les exercices d'intensité supérieure. Maintenez une cadence élevée et tenez-vous droit pour adopter une bonne technique. Effectuez 5-10 min de légers étirements pour terminer. Félicitations ! Vous avez fait la moitié de votre programme de préparation. Continuez à être régulier dans votre entraînement.



## LUNDI

**Nage facile**, 2,4 km : Intervalle 1 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos. Intervalle 2 : 10 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.

## MARDI

**Course**, Fartlek, 50 min : Intervalle 1 : 5 min, Z1. Intervalle 2 : 4 min, Z2. Intervalle 3 : 3 min, Z3. Intervalle 4 : 2 min, récupération. Répétez l'exercice suivant 6 fois : Intervalle 5 : 2 min, Z3. Intervalle 6 : 1 min, Z1. Intervalle 7 : 1 min, Z4. Intervalle 8 : 1 min, Z1. Puis terminez par : Intervalle 7 : 6 min, Z1. Vérifiez que vous disposez de ressources énergétiques de récupération avant de commencer cet entraînement.

## MERCREDI

**Vélo**, 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, spinning 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.

## JEUDI

**Nage**, Tempo, 2,5 km : Intervalle 1 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos. Intervalle 2 : 2 x 50 m, Z1, exercices + 10 sec. Intervalle 3 : 4 x 50 m + 15 sec en passant tous les 50 m de Z1 à Z2, puis à Z3 et enfin à Z4. Intervalle 4 : 6 x 300 m, Z3, nage + 30 sec. Intervalle 5 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos. Essayez d'adopter la vitesse prévue pour votre course sur le 300 m.

## VENDREDI

**Vélo**, sur parcours vallonné, 150 min : Répétez l'exercice suivant 3 fois : Intervalle 1 : 30 min, Z1, 90 tr/min. Intervalle 2 : 20 min, Z2, 75 tr/min. Restez sur la selle dans les montées et pédalez sans temps morts (cercles complets).

## SAMEDI

**Longue course**, 80 min : Intervalle 1 : 80 min de course en Z1. Légère augmentation de la durée de votre longue course. Continuez à travailler votre technique. Emportez quelques gels énergétiques et prenez-en un au bout de 20 min et un autre au bout de 40 min pour maintenir vos niveaux énergétiques et vous aider à récupérer plus vite.

## DIMANCHE

**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.



## LUNDI

**Nage soutenue**, 2,5 km : Intervalle 1 : 200 m, Z1, nage avec un peu de dos crawlé. Intervalle 2 : 2 x 50 m, exercices de battements de jambes, Z1 + 10 sec. Intervalle 3 : 2 x 1 000 m, nage, Z2 + 50 sec. Intervalle 4 : 200 m, Z1, nage. Effectuez des répétitions un peu plus longues pour améliorer votre endurance. Continuez à compter les mouvements à chaque 3e 50 m pour vérifier que vous maintenez votre forme.

## MARDI

**Vélo**, allure soutenue, 70 min : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 95 tr/min. Répétez l'exercice suivant 4 fois : Intervalle 2 : 3 min, Z1, une seule jambe, 90 tr/min en changeant de jambe toutes les 30 sec. Intervalle 3 : 10 min, Z2, 75 tr/min. Intervalle 4 : 2 min, Z1, 85 tr/min. Terminez par : Intervalle 5 : 5 min, L1, cadence à allure tranquille. Effectuez cette séance sur vélo de spinning ou home trainer.

## MERCREDI

**Course progressive**, 50 min : Intervalle 1 : 20 min, Z1. Intervalle 2 : 15 min, Z2. Intervalle 3 : 10 min, Z3. Intervalle 4 : 5 min, Z1. Effectuez la même course que lors de la semaine 3 et comparez les résultats. Vous devriez réussir à courir une plus grande distance en fournissant le même effort.



## JEUDI

**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.

## VENDREDI

**Vélo**, Tempo, 90 min : 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 : 10 min, L3, 95 tr/min. Intervalle 6 : 2 min, L1, 85 tr/min. Puis terminez par : Intervalle 7 : 10 min, Z1, 90 tr/min.

## SAMEDI

**Nage soutenue en eau libre**, 45 min : Intervalle 1 : 5 min, Z1. Intervalle 2 : 1 800 m, Z2. Terminez par : Intervalle 4 : 10 min, Z1, exercices de battements de jambes et nage. Utilisez les lunettes et la combinaison que vous comptez porter pour la course. Entraînez-vous à retirer rapidement votre combinaison à la fin de la séance (pensez à mettre quelque chose dessous).

## DIMANCHE

**Course soutenue**, 70 min : Intervalle 1 : 70 min de course en Z2. Légère augmentation de l'intensité pour vous habituer à supporter une intensité supérieure plus longtemps. Maintenez une cadence élevée et tenez-vous droit pour adopter une bonne technique. Effectuez 5-10 min de légers étirements pour terminer.



## LUNDI

**Jour de repos permutable** : Cette semaine est consacrée à la récupération et aux tests, alors reposez-vous et effectuez des séances plus faciles.

## MARDI

**Footing léger**, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre course, effectuez 5-10 min d'exercices d'assouplissement. Si vos jambes sont douloureuses, vous pouvez effectuer cette séance sous forme de jogging aquatique en piscine.

## MERCREDI

**Nage test**, 1,3 km : 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. Comparez ces résultats à ceux du test effectué lors de la semaine 2. Contrôlez votre intensité au démarrage. Intervalle 5 : 4 x 25 m, exercices de battements de jambes, Z2 + 10 sec, 150 m, Z1, nage.

## JEUDI

**Vélo**, allure tranquille, 60 min : 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, cadence à 100-105 tr/min. Intervalle 4 : 4 min 45 sec, Z1, 90 tr/min. Terminez par : Intervalle 4 : 10 min, Z1. Les sprints vous permettront de réveiller vos jambes.

## VENDREDI

**Nage progressive**, 2,4 km : Intervalle 1 : 3 x 100 m, Z1 + 10 sec. Combinaison d'exercices de battements de jambes, de traction et de nage. Intervalle 2 : 800 m, Z2, nage + 60 sec. Intervalle 3 : 600 m, Z3, nage + 40 sec. Intervalle 4 : 400 m, Z4. Intervalle 5 : 300 m, Z1, combinaison de nage libre et dos. Conservez votre technique tout en augmentant votre vitesse. Pensez à détendre votre bras pendant la phase de récupération.

## SAMEDI

**Séance facultative** : Travaillez votre discipline la plus faible : Footing léger, 40 min ou Vélo, allure tranquille, 70 min ou Nage soutenue 1,8 km. Travaillez votre technique. Ne vous occupez pas de la vitesse, essayez juste de parcourir une distance supérieure dans votre discipline la plus faible.

## DIMANCHE

**Vélo, test**, 60 min : 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. Intervalle 5 : 16 km, meilleur effort contre-la-montre. Enregistrez votre temps et votre fréquence cardiaque. Intervalle 5 : 10 min, Z1. Pratiquez sur le même site que lors du test de la semaine 3.



## LUNDI

**Nage technique, 1,2 km** : 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. Travaillez votre récupération et vos appuis en début de mouvement. : 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. Travaillez votre récupération et vos appuis en début de mouvement.

## MARDI

**Vélo, allure tranquille, 60 min** : 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.

## MERCREDI

**Course test, 40 min** : Intervalle 1 : 5 min, Z1. Intervalle 2 : 3 min, Z2. Intervalle 3 : 2 min, Z3. Intervalle 4 : 5 min, Z1. Intervalle 5 : 3 km, meilleur effort contre-la-montre. Enregistrez votre temps et votre fréquence cardiaque. Intervalle 5 : 10 min, Z1. Pratiquez sur le même site que lors du test de la semaine 4. N'allez pas trop vite, mesurez votre effort. Courez avec les chaussures que vous utiliserez pour la course et ne portez pas de chaussettes si vous ne comptez pas en mettre le jour J.

## JEUDI

**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.

## VENDREDI

**Nage,** Tempo, 2,2 km : Intervalle 1 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos. Intervalle 2 : 2 x 50 m, Z1, exercices + 10 sec. Intervalle 3 : 4 x 50 m + 15 sec en passant tous les 50 m de Z1 à Z2, puis à Z3 et enfin à Z4. Intervalle 4 : 1 500 m, Z3, nage + 30 sec. Intervalle 5 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos. Profitez de la répétition des 1 500 m pour exercer votre allure pour la course. Imaginez vous en train de nager pendant l'événement

## SAMEDI

**Enchaînement de simulation de compétition / Vélo,** Tempo, 70 min : 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. Intervalle 5 : 30 km, Z3, 95 tr/min. Passage du vélo à la course Course, Tempo, 45 min : Intervalle 1 : 7 km, Z3. Intervalle 2 : 10 min, Z1. Utilisez cette séance pour exercer votre allure pour la course. Utilisez le kit de course.

## DIMANCHE

**Séance facultative :** Si vous vous sentez toujours fatigué, prenez une autre journée de repos. Sinon travaillez votre discipline la plus faible : Footing léger, 40 min ou Vélo, allure tranquille, 70 min ou Nage soutenue 1,8 km. Travaillez votre technique. Ne vous occupez pas de la vitesse, essayez juste de parcourir une distance supérieure dans votre discipline la plus faible.



## LUNDI

**Course**, Fartlek, 50 min : Intervalle 1 : 5 min, Z1. Intervalle 2 : 4 min, Z2. Intervalle 3 : 3 min, Z3. Intervalle 4 : 2 min, récupération. Répétez l'exercice suivant 6 fois : Intervalle 5 : 2 min, Z3. Intervalle 6 : 1 min, Z1. Intervalle 7 : 1 min, Z4. Intervalle 8 : 1 min, Z1. Puis terminez par : Intervalle 7 : 6 min, Z1. Ne forcez pas sur la vitesse. Concentrez-vous sur la technique et la vitesse suivra.

## MARDI

**Nage facile**, 2 km : Intervalle 1 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos. Intervalle 2 : 4 x 400 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. Effectuez des répétitions plus longues afin de préparer votre course. Si vous souhaitez effectuer la course en combinaison, portez-la pendant toute la séance ou au moins une partie.

## MERCREDI

**Séance facultative** : Travaillez votre discipline la plus faible : Footing léger, 40 min ou Vélo, allure tranquille, 70 min ou Nage soutenue 1,8 km. Travaillez votre technique. Ne vous occupez pas de la vitesse, essayez juste de parcourir une distance supérieure dans votre discipline la plus faible.

## JEUDI

**Vélo**, difficile, 55 min : 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 cet exercice 4 fois : Intervalle 5 : 3 min, L4, 95 tr/min. Intervalle 6 : 2 min, L1, 85 tr/min. Intervalle 7 : 30 sec, L5, 100 tr/min. Intervalle 8 : 2 min, L1, 85 tr/min. Terminez par : Intervalle 7 : 5 min, Z1, 90 tr/min.

## VENDREDI

**Nage, Tempo**, 2,2 km : Intervalle 1 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos. Intervalle 2 : 2 x 50 m, Z1, exercices + 10 sec. Intervalle 3 : 4 x 50 m + 15 sec en passant tous les 50 m de Z1 à Z2, puis à Z3 et enfin à Z4. Intervalle 4 : 1 500 m, Z3, nage + 30 sec. Intervalle 5 : 200 m, Z1, combinaison de nage libre et dos. Profitez de la répétition des 1 500 m pour exercer votre allure pour la course. Imaginez vous en train de nager pendant l'événement.

## SAMEDI

**Enchaînement court Vélo, Tempo**, 50 min : 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. Intervalle 5 : 30 min, Z3, 95 tr/min. Passage du vélo à la course Course, Tempo, 30 min : Répétez l'exercice suivant 2 fois : Intervalle 1 : 10 min, Z3. Intervalle 2 : 5 min, Z1. Exercez votre allure et utilisez l'équipement de la course.

## DIMANCHE

**Jour de repos** : Félicitations ! Le plus dur est fait maintenant. Commencez à visualiser la course afin de vous préparer mentalement.



## LUNDI

**Nage**, max., 1,2 km : Intervalle 1 : 200 m, Z1, nage avec un peu de dos crawlé. Intervalle 2 : 2 x 50 m, exercices de battements de jambes, Z1 + 10 sec. Intervalle 3 : 4 x 50 m avec 25 m en Z5, 25 m en Z1 + 30 sec. Intervalle 4 : 100 m, Z1, nage et exercices de battements de jambes. Intervalle 5 : 400 m, Z3, nage. Intervalle 6 : 200 m, Z1, nage.

## MARDI

**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.

## MERCREDI

**Vélo, difficile**, 30 min : Intervalle 1 : 3 min, Z1, 85 tr/min. Intervalle 2 : 3 min, Z2, 90 tr/min. Intervalle 3 : 5 min, Z3, 95 tr/min. Intervalle 4 : 3 min, Z1. Répétez cet exercice 2 fois : Intervalle 5 : 2 min, L4, 95 tr/min. Intervalle 6 : 1 min, L1, 85 tr/min. Intervalle 7 : 30 sec, L5, 100 tr/min. Intervalle 8 : 2 min, L1, 85 tr/min. Terminez par : Intervalle 7 : 5 min, Z1, 90 tr/min.



## JEUDI

**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).

## VENDREDI

**Course d'accélération,** 20 min : Intervalle 1 : 5 min, Z1. Répétez l'exercice suivant 5 fois : Intervalle 2 : 30 sec, Z4. Intervalle 3 : 1,5 min, Z2. Terminez par : Intervalle 4 : 5 min, Z1. Courez sur une surface lisse avec vos chaussures de course, si possible. Ne forcez pas l'allure sur les accélérations de 30 sec. Vous devriez commencer à vous sentir en forme, alors laissez la vitesse venir naturellement.

## SAMEDI

**Nage facile,** 800 m : Intervalle 1 : 200 m, Z1 + 20 sec. Intervalle 2 : 200 m, Z2 + 20 sec. Intervalle 3 : 200 m, Z3 + 20 sec. Intervalle 4 : 4 x 25 m, Z4 + 20 sec. Intervalle 5 : 100 m, Z1, nage libre et dos. Vélo, allure tranquille, 20 min : Intervalle 1 : 20 min, Z2, 95 tr/min. Profitez du parcours à vélo pour vérifier le bon fonctionnement des vitesses et des freins. Si possible, effectuez ces deux séances le matin et reposez-vous l'après-midi.

## DIMANCHE

**Compétition !** Arrivez très 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. Effectuez chaque parcours régulièrement ou progressivement, comme vous l'avez fait pendant votre entraînement. Et n'oubliez pas l'essentiel : faites-vous plaisir !

## CONCLUSIONS

### **Conseil:**

Pendant vos entraînements et vos courses soyez à l'écoute des signaux de votre corps. C'est le meilleur moyen pour éviter de se blesser.

### **Attention:**

Ce plan d'entraînement s'adresse à des personnes qui sont en bonne santé et qui ont déjà une préparation sportive de base.

Nous conseillons aux triathlètes qui ont subi des blessures ou qui ont des situations particulières, de s'adresser à leur médecin avant de débiter un plan d'entraînement de triathlon.