

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 20 semaines

Semaine 1 (5h25)

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

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 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

Running : 55mn

Jour 7

Vélo : 90mn

1h30
Endurance
Fondamentale

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

Semaine 2 (5h30)

Jour 1

Natation : 2200m

400 pull buoy
300 (dos / crawl par 50)
4 x 50 crawl en

Jour 2

Jour de repos permutable

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

Jour 3

Running : 65mn

Footing lent
55' (allure

Jour 4

Vélo : 70mn

Séance allure tranquille, 70 min : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 90 tr/min.

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

Jour 6

Vélo : 90mn

Jour 7

Running : 45mn

insistant sur les battements de jambes 4 x 25 appuyé 10 x 100 pull buoy (50 amplitude max / 50 rapide) 200 souple	journée peut être déplacée pour mieux s'adapter à votre semaine. Faites de légers étirements ou faites vous masser, si possible.	inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	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.	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.	1h30 Endurance Fondamentale	Footing de 45' à 65-75%FCM
---	--	---	--	---	-----------------------------	----------------------------

Semaine 3 (4h21)

Jour 1			Jour 4	Jour 5		
Natation : 2100m			jour de repos permutable	jour de repos		
Ech : 200 cr 200 (50 cr - 50 dos) 200 (50 cr - 50 brasse) 2 x 100 4N	Jour 2	Jour 3	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.	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 performante car vous ne descendrez plus de votre vélo aussi fatigué.	Jour 6	Jour 7
4 x 150 pull R=15s : - resp 3/5/7 - pull chevilles - amplitude max - 50 cr / 50 dos / 50 brasse 4 x 150 R=15s : - 150 ampl max - 75 acc prog - 75 souple - 50 souple - 50 moyen - 50 vite - 50 cr / 50 dos / 50 brasse 100 souple	Home Trainer : 45mn À Jeun Corps de séance : 45' HT à jeun allure endurance (50/60% PMA)	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.			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 : 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 4 (4h56)

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

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

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**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 5

Jour de repos

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

Jour 6**Vélo : 120mn**

Echauffement 20mn
Corps de séance : 6 blocs de 10mn sur un grand développement et à une cadence de pédalage de 40 à 50 rpm, sans chercher à rouler vite. Récupération 5mn en vitesse entre les blocs. Retour au calme 10mn

Running : 50mn

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

Semaine 5 (7h45)**Jour 1****Natation : 2400m****Jour 2****Home Trainer : 55mn**

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

Jour 3**Running : 50mn**

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

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 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

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.

Jour 6**Vélo : 90mn**

1h30 Endurance Fondamentale

jambes cr -
 75 pull 10' de retour
 chevilles cr - au calme
 25 jambes
 dos - 75 pull
 chevilles
 dos)
 200 cr pull
 sous ventre
 100 souple

et des protéines dans les 30
 minutes suivant la fin de
 l'entraînement.

Semaine 6 (3h55)

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
 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 3

Running : 60mn

Course progressive :
 Intervalle 1 : 20 min,
 Z1. Intervalle 2 : 15
 min, Z2. Intervalle 3 :
 10 min, Z3. Intervalle 4
 : 5 min, Z1. Terminez
 par 10 min d'étirement.

Jour 4

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 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 : 55mn

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

Semaine 7 (6h14)

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

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' vitesse
 100 rpm] - 2' allure
 endurance cadence libre
 entre les séries

10' de retour au calme

Jour 3

Running : 60mn

Course progressive
 : Intervalle 1 : 20
 min, Z1. Intervalle
 2 : 15 min, Z2.
 Intervalle 3 : 10
 min, Z3. Intervalle
 4 : 5 min, Z1.
 Terminez par 10
 min d'étirement.

Jour 4

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 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 : 120mn

Echauffement
 20mn
 Corps de séance :
 6 blocs de 10mn
 sur un grand
 développement et
 à une cadence de
 pédalage de 40 à
 50 rpm, sans
 chercher à rouler
 vite.
 Récupération
 5mn en vitesse
 entre les blocs.
 Retour au calme
 10mn

Jour 7

Running : 50mn

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

Semaine 8 (7h40)

Jour 1

**Natation :
 2300m**

100 cr nc
 2 x (50
 battements cr,

Jour 2

Jour 4

Jour de repos
 permutable

Jour 5

Jour 6

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) 2 x (50 ondulations 50 pap bras droit 50 pap bras gauche 50 rattrape papillon) 200 souple nage libre	<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.</p> <p>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.</p>	<p>Jour 3</p> <p>Running : 50mn</p> <p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</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 vitesse entre les blocs. Retour au calme 10mn</p>	<p>Jour 7</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 (5h26)

	<p>Jour 2</p> <p>Home Trainer : 55mn</p>			<p>Jour 5</p> <p>Jour de repos</p>	<p>Jour 7</p> <p>Running : 50mn</p>
<p>Jour 1</p> <p>Natation : 1200m</p> <p>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.</p>	<p>Technique de pédalage</p> <p>Echauffement : 20 minutes progressif (5' zone i1 / 5' zone i2 / 5' zone i3 / 5' zone i2).</p> <p>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.</p>	<p>Jour 3</p> <p>Running : 36mn</p> <p>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.</p>	<p>Jour 4</p> <p>Running : 65mn</p> <p>Footing lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive</p>	<p>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</p> <p>Jour 6</p> <p>Vélo : 90mn</p> <p>1h30 Endurance Fondamentale</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</p>

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

dernière
minute
avant la
course.

séance et
maintenez votre
forme. Terminez
par 10 min
d'étirement.

Semaine 10 (3h46)

Jour 1

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

Jour 2

Jour de repos

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

Jour 3

Running : 36mn

Course technique, 36 min : Intervalle 1 : 10 min, Z1. Répétez l'exercice suivant 6 fois : Intervalle 2 : 2 min, Z3. Intervalle 3 : 1 min, Z1. Terminez par : Intervalle 4 : 8 min, Z1. Travaillez votre technique pendant la variation d'allure. Maintenez un niveau de tr/min élevé, tenez-vous droit et levez vos genoux que vous couriez vite ou lentement.

Jour 4

Jour de repos

Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir. Prenez rendez-vous pour la révision de votre vélo afin de ne pas avoir à le faire à la dernière minute avant la course.

Jour 5

Jour de repos
permutable :

Prenez idéalement ce jour de repos, sachant que vous pouvez l'échanger avec un autre jour de la semaine si cela s'intègre mieux à votre planning.

Jour 6

Vélo : 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 :
60mn**

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

Semaine 11 (4h47)

Jour 1

Jour 5

Jour de

Natation : 2200m Home Trainer : 52mn 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 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 : 60mn Course progressive : Intervalle 1 : 20 min, Z1. Intervalle 2 : 15 min, Z2. Intervalle 3 : 10 min, Z3. Intervalle 4 : 5 min, Z1. Terminez par 10 min d'étirement.	Jour 4 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.	repos interchangeable : 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 : 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.	Jour 7 Running : 55mn Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive
--	--	--	---	---	--	--

Semaine 12 (3h36)

Jour 1 Natation : 2200m Ech : 500 nc progressif 1500 allure course 200 souple	Jour 2 Jour de repos Faites la grasse matinée et étirements ou du yoga le soir	Jour 3 Running : 50mn Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	Jour 4 Jour de repos interchangeable 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 interchangeable 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 : 80mn Vélo, difficile : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 85 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, Z2, 90 tr/min. Intervalle 3 : 5 min, Z3, 95 tr/min. Intervalle 4 : 5 min, Z1. Répétez l'exercice suivant 5 fois : Intervalle 5 : 5 min, L4, 95 tr/min. Intervalle 6 : 5 min, L1, 85 tr/min. Terminez par : Intervalle 7 : 10 min, Z1, 90 tr/min.	Jour 7 Running : 36mn Course technique, 36 min : Intervalle 1 : 10 min, Z1. Répétez l'exercice suivant 6 fois : Intervalle 2 : 2 min, Z3. Intervalle 3 : 1 min, Z1. Terminez par : Intervalle 4 : 8 min, Z1. Travaillez votre technique pendant la variation d'allure. Maintenez un niveau de tr/min élevé, tenez-vous droit et levez vos genoux que vous couriez vite ou lentement.
---	---	--	--	---	--	--

Semaine 13 (5h51)

Jour 1

Natation

: 2300m **Jour 2**

Home Trainer : 65mn

Ech :
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

Technique de pédalage

Echauffement de 15'

Corps de séance : 10 x (1' jambe gauche / 1' jbe droite / 1' mains dans le dos / 30 »danseuse avec 1 ou 2 dents de moins / 30 » normal (revenir au développement d'origine)

10' de retour au calme

Jour 3

Running : 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 5

Jour de repos permutable

Jour 4

Natation : 2200m

Ech : 500
nc
progressif
1500
allure
course
200
souple

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 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.

Jour 6

Vélo : 90mn

1h30
Endurance
Fondamentale

Semaine 14 (4h25)

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 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 3

Running : 65mn

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

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.

Jour 5

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

Jour 6

Vélo : 90mn
1h30
Endurance
Fondamentale

Jour 7

Running : 60mn

Footing de 1h à 75%FCM

Semaine 15 (5h25)

Jour 5

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**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 : 65mn**

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

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 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 : 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 : 55mn**

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

Semaine 16 (5h30)**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 Massage ou séance de

Jour 2

Jour de repos

Jour 3**Running : 55mn****Jour 4****Running : 50mn****Jour 5**

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

Jour 6**Vélo : 120mn**

Echauffement 20mn
Corps de séance : 6 blocs de 10mn sur un

Jour 7**Running : 55mn**

- 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	légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.	Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)	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.	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.	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	Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)
---	---	--	--	---	--	--

Semaine 17 (5h5)

Jour 1 Natation : 1300m	Jour 2 Home Trainer : 58mn	Jour 3 Running : 36mn	Jour 4 Running : 60mn	Jour 5 Jour de repos permutable	Jour 6 Vélo : 80mn	Jour 7 Running : 36mn
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.	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	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.	Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)	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.	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.	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 18 (3h55)

Jour 1

Natation : 2200m

300 pull buoy.
200 éducatif
(nager
alternativement
avec un seul
bras)
100 crawl en
insistant sur les
battements de
jambes
3 x 400 pull
buoy et
plaquettes
R=1mn : 2 en
amplitude, le
dernier plus
rapide
4 x 50 sprint
soutenus
R=20s
200 souple

Jour 2

Jour de repos

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

Jour 3

Running : 55mn

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

Jour 4

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
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 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 : 40mmn

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 19 (5h35)

Jour 1

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

Jour 2

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

Jour 3

Running : 60mn

Course progressive :
Intervalle 1 : 20 min,
Z1. Intervalle 2 : 15
min, Z2. Intervalle 3 :
10 min, Z3. Intervalle
4 : 5 min, Z1.

Jour 4

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

Jour 5

Jour de repos

Etes-vous à l'aise sur
votre vélo ? Les gens
dépendent 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

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.

Jour 7

Running : 55mn

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

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	vous rendre où vous êtes attendu. Consultez le site Web de la course ou les informations que vous avez reçues.	Terminez par 10 min d'étirement.	allure au fur et à mesure de la séance et maintenez votre forme. Terminez par 10 min d'étirement.	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.	Récupération 5mn en vitesse entre les blocs. Retour au calme 10mn	par 6 x 100 accélération progressive
--	--	----------------------------------	---	---	---	--------------------------------------

Semaine 20 (1h50)

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>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.</p>	<p>Running : 50mn</p> <p>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.</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>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.</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. 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.</p>	<p>COMPETITION !</p> <p>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 !</p>

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