

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Intermédiaire 16 semaines

Semaine 1 (4h45)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<p>Natation : 1700m</p> <p>200 pull buoy 200 éducatif (nager 25m bras droit en laissant le bras gauche le long du corps puis 25m bras gauche en laissant le bras droit le long du corps) 4 x 50 amplitude max 10 x 100 R=15s (5 pull buoy et plaquettes, 5 plaquettes) 100 souple</p>	<p>Jour de repos permutable :</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>Running : 40mn</p> <p>Footing de 40 minutes à 65-75%FCM</p>	<p>Vélo : 90mn</p> <p>1h30 Endurance Fondamentale</p>	<p>Jour de repos permutable</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>Running : 50mn</p> <p>Vélo : 60mn</p> <p>1h très souple</p>	<p>Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive</p>

Semaine 2 (4h15)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<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>Jour de repos</p> <p>Commencez à préparer votre kit de course, rassemblez les divers éléments ou placez-les dans le sac que vous emporterez pour la course. Prévoyez du rechange pour quelques éléments essentiels (lunettes, lacets, chambres à air et pneus).</p>	<p>Running : 50mn</p> <p>Footing de 50 minutes à 60%FCM</p>	<p>Vélo : 60mn</p> <p>1h très souple</p>	<p>Jour de repos</p> <p>Commencez à préparer votre kit de course, rassemblez les divers éléments ou placez-les dans le sac que vous emporterez pour la course. Prévoyez du rechange pour quelques éléments essentiels (lunettes, lacets, chambres à air et pneus).</p>	<p>Running : 55mn</p> <p>Vélo : 60mn</p> <p>1h très souple</p>	<p>Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)</p>

Semaine 3 (5h55)

Jour 1	Jour 2	Jour 5
<p>Natation : 2300m</p>		

Ech : (150 cr - 100 dos - 150 cr - 100 brasse - 100 4N) x 2 (1x en NC + 1x en pull)	Home Trainer : Jour 3 55mn	Jour 4 Natation : 2300m	Jour de repos permutable	Jour 6 Vélo : 80mn	Jour 7 Running : 60mn
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	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	Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive Footing lent 300 m + 400 m) pull buoy (100 m + 200 m + 300 m + 400 m) NC. (R=15s entre les séquences, deux séries) 300 souple (50 dos / 50 crawl)	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, difficile : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 85 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, Z2, 90 tr/min. Intervalle 3 : 5 min, Z3, 95 tr/min. Intervalle 4 : 5 min, Z1. Répétez l'exercice suivant 5 fois : Intervalle 5 : 5 min, L4, 95 tr/min. Intervalle 6 : 5 min, L1, 85 tr/min. Terminez par : Intervalle 7 : 10 min, Z1, 90 tr/min.	Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)

Semaine 4 (4h40)

Jour 1 Natation : 2300m	Jour 2 Jour de repos permutable	Jour 3 Running : 60mn	Jour 4 Running : 40mnmn	Jour 5 Jour de repos	Jour 6 Vélo : 70mn	Jour 7 Running : 50mn
(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)	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.	Footing de 1h à 65-75%FCM	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.	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.	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.	Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive

Semaine 5 (7h11)

Jour 1**Jour 2****Natation : 2100m****Home Trainer : 55mn**

Ech :
200 cr
200 (50 cr - 50 dos)
200 (50 cr - 50
brasse)
2 x 100 4N

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

Technique de pédalage

Echauffement : 20 minutes
progressif (5' zone i1 / 5' zone
i2 / 5' zone i3 / 5' zone i2).

Corps de séance : Faire 2
séries de 5 x (30'' de pédalage
uniquement avec jambe
gauche, 30'' de pédalage
uniquement avec la jambe
droite, 1' de pédalage normal
à 90 rpm). Faire cet exercice
avec un braquet « consistant »
(50x19). Prenez 5' de
récupération active(en zone
i2), entre les 2 séries.

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

Jour 3**Running : 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 : 2200m**

Ech : 500
nc
progressif
1500
allure
course
200
souple

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
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 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**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.

Semaine 6 (3h40)**Jour 2**Jour de repos
permutable**Jour 5**Jour de repos
permutable :**Jour 1****Natation : 2200m**

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

Prenez la
journalière pour
récupérer de
votre
semaine.
Idéalement ce
jour-là, mais
cette journée
peut être
déplacée pour
mieux

Jour 3**Running : 65mn**

Footing lent
55' (allure
inférieure à
75% de
Fcmx)

Jour 4

Jour de repos

Massage ou
séance de légers
étirements.
Concentrez-vous
sur les
principaux

Prenez la
journalière pour
récupérer de
votre
semaine.
Idéalement
ce jour-là,
mais cette
journalière peut
être déplacée
pour mieux

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.

Jour 7**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

75 crawl / 25 brasse 200 souple	s'adapter à votre semaine. Faites de légers étirements ou faites-vous masser, si possible.	Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.	s'adapter à votre semaine. Faites de légers étirements ou faites vous masser, si possible.	Vous pouvez effectuer ces exercices sur route ou sur support d'entraînement à résistance. Les sprints vous permettront de réveiller vos jambes.	lentement. Restez rigoureux. Levez les genoux, tenez-vous droit et maintenez une cadence autour de 93-95 tr/min.
--	--	--	---	--	---	--

Semaine 7 (5h20)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 2300m	Home Trainer : 55mn	Running : 65mn				
Ech : 400 (4 x 100 4N) 20 x 50 R=10s 200 souple 10 x 50 R=5s 200 souple	Technique de pédalage Echauffement : 20 minutes progressif (5' zone i1 / 5' zone i2 / 5' zone i3 / 5' zone i2). Corps de séance : Faire 2 séries de 5 x (30'' de pédalage uniquement avec jambe gauche, 30'' de pédalage uniquement avec la jambe droite, 1' de pédalage normal à 90 rpm). Faire cet exercice avec un braquet « consistant » (50x19). Prenez 5' de récupération active(en zone i2), entre les 2 séries. Retour au Calme : 5' en zone i2 puis 5' en zone i1	Footing lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	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 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 : 90mn 1h30 Endurance Fondamentale	Running : 60mn Footing de 1h à 75%FCM

Semaine 8 (8h45)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 2300m		Running : 55mn	Natation : 2300m		Vélo : 120mn	
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	Jour de repos Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles :	Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax)	(100 m + 200 m + 300 m + 400 m) pull buoy (100 m + 200 m + 300 m + 400 m) NC. (R=15s entre les	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.	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	Enchaînement : 240mn 3h de vélo avec au sein de chaque heure 25mn

<p>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</p>	<p>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>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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>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.</p>	<p>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.</p>
--	--	---	--	---	---	---

Semaine 11 (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

Jour 2

Home Trainer : 55mn

Seuil
Échauffement de 15'
Corps de séance : 30 mn à 60% de la FC max à 110-120 rotations par minute (rpm)
10' de retour au calme

Jour 3

Running : 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

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 : 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 : 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.

- 50 dos 2 bras
200 m souple (100
brasse - 100 cr)

ou faites-
vous
masser, si
possible.

Semaine 12 (5h45)

Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7	
Natation : 2300m		Home Trainer : 58mn		Running : 65mn		Natation : 2200m		Running : 65mn		Vélo : 120mn		Running : 50mn	
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		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.		Footing lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive		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 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.		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		Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	

Semaine 13 (4h43)

Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7	
Natation : 2200m		Home Trainer : 58mn		Running : 50mn		Running : 50mn		Vélo : 60mn		Vélo : 60mn		Running : 65mn	
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		Technique de pédalage Échauffement de 20' Corps de séance : (50/60% PMA) 4 séries de [30s		Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre		Commencez à préparer votre kit de course, rassemblez les divers éléments ou placez-les dans le sac que vous emporterez		Jour de repos permutable Prenez la journée pour récupérer de votre semaine. Idéalement ce jour-là, mais cette		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 :		Footing lent 55' (allure inférieure à	

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)	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, effectuez 10 min d'exercices d'assouplissement. Si vos jambes sont douloureuses, vous pouvez effectuer cette séance sous forme de jogging aquatique en piscine.	pour la course. Prévoyez du rechange pour quelques éléments essentiels (lunettes, lacets, chambres à air et pneus).	journée peut être déplacée pour mieux s'adapter à votre semaine. Faites de légers étirements ou faites- vous masser, si possible.	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.	75% de F _{cmax}) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive
---	--	---	---	--	---	---

Semaine 14 (3h35)

Jour 1			Jour 4	Jour 5		
Natation : 2100m	Jour 2	Jour 3	jour de repos permutable	jour de repos permutable :	Jour 6	Jour 7
Ech : 200 cr 200 (50 cr - 50 dos) 200 (50 cr - 50 brasse) 2 x 100 4N 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	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 : 50mn Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de F _{cmax}) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	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.	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 : 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 : 55mn Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de F _{cmax})

Semaine 15 (5h45)

Jour 1			Jour 4
Natation : 2400m	Jour 2		

<p>2 x (200 cr - 100 dos - 100 brasse - 100 4N) 4 x 25 m jambes ondulations 6 x 50 m pap (25 bras droit - 25 bras gauche) R=10s 4 x 50 (25 pap NC - 25 cr souple) 100 souple 2 x (25 jambes cr - 75 pull chevilles cr - 25 jambes dos - 75 pull chevilles dos) 200 cr pull sous ventre 100 souple</p>	<p>Home Trainer : 55mn</p> <p>Seuil</p> <p>Échauffement de 15'</p> <p>Corps de séance : 30 mn à 60% de la FC max à 110-120 rotations par minute (rpm)</p> <p>10' de retour au calme</p>	<p>Jour 3</p> <p>Running : 50mn</p> <p>Course progressive : Intervalle 1 : 20 min, Z1. Intervalle 2 : 15 min, Z2. Intervalle 3 : 10 min, Z3. Intervalle 4 : 5 min, Z1. Avant la course, effectuez 10- 15 min d'exercices de renforcement général. Augmentez votre allure au fur et à mesure de la séance et maintenez votre forme. Terminez par 10 min d'étirement.</p>	<p>Natation : 2200m</p> <p>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</p> <p>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)</p>	<p>Jour 5</p> <p>Jour de repos permutable</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>Jour 6</p> <p>Vélo : 90mn</p> <p>1h30 Endurance Fondamentale</p> <p>Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive</p>	<p>Jour 7</p> <p>Running : 50mn</p>
---	--	---	--	--	--	---

Semaine 16 (2h30)

<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>Jour 2</p> <p>Jour de repos</p> <p>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.</p>	<p>Jour 3</p> <p>Running : 55mn</p> <p>Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)</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>Jour 5</p> <p>Jour de repos</p> <p>Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.</p>	<p>Jour 6</p> <p>Jour de repos</p> <p>Commencez à préparer votre kit de course, rassemblez les divers éléments ou placez-les dans le sac que vous emporterez pour la course. Prévoyez du rechange pour quelques éléments essentiels (lunettes, lacets, chambres à air et pneus).</p>	<p>Jour 7</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</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