

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Ironman Intermédiaire 16 semaines

Semaine 1 (4h20)

Jour 1

Natation : 2100m

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 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 : 45mn

Footing de 45' à 65-75%FCM

Jour 4

Vélo : 60mn

1h très souple

Jour 5

Jour de repos

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

Jour 6

Vélo : 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 : 45mn

Footing de 45 minutes à 65-75%FCM

Semaine 2 (5h25)

Jour 1

Natation : 1700m

2 x (100 crawl + 50 brasse + 100 crawl + 50 dos) avec une série avec pull buoy, une série en nage complète
10 x 50 R=15s (25 amplitude / 25 souple)
10 x 50 R=15s (25 amplitude / 25 vite)
100 m souple

Jour 2

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 3

Running : 55mn

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

Jour 4

Vélo : 120mn

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

Jour 5

Jour de repos

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

Jour 6

Vélo : 60mn

Running : 45mn

1h très souple

Jour 7

Footing de 45' à 65-75%FCM

Semaine 3 (6h3)

Jour 5

Jour 1**Natation : 1200m**

Nage technique : Intervalle 1 : 300 m, Z1, combinaison de nage libre et dos. Intervalle 2 : 5 x (25 m de battements de jambes, 50 m d'exercices, 75 m de nage) en Z1 + 20 sec. Intervalle 3 : 150 m d'exercices de traction ou de nage, Z1. Essayez d'entrer en contact avec un entraîneur de natation afin qu'il juge vos mouvements et vous donne des conseils sur votre technique.

Jour 2**Home Trainer : 52mn**

Seuil

Échauffement de 15'

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

10' de retour au calme

Jour 3**Running : 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 de repos
permutable
:

Jour 6**Vélo : 120mn****Jour 4****Running : 60mn**

Footing de 1h à 65-75%FCM

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.

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 : 65mn**

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

Semaine 4 (5h0)**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

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

Jour 3**Running : 60mn**

Footing de 1h à 65-75%FCM

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 allure au fur et à mesure de la séance et maintenez votre forme. Terminez par 10 min d'étirement.

Jour 5

Jour de repos permutable

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

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

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

performante car vous
ne descendrez plus de
votre vélo aussi
fatigué.

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

bosses)

Semaine 5 (7h20)

Jour 1

Natation :
2300m

100 cr nc
2 x (50
battements
cr, 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 100
dos

amplitude
max)
2 x (50
ondulations
50 pap bras
droit 50

pap bras
gauche 50
rattrape
papillon)
200 souple
nage libre

Jour 2

Home
Trainer :
45mn

À Jeun

Corps de
séance :
45' HT à
jeun
allure
endurance
(50/60%
PMA)

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

Natation : 1300m

Nage test : Intervalle 1 : 300 m, Z1, nage avec un peu de dos crawlé. Intervalle 2 : 4 x 50 m + 15 sec en passant tous les 50 m de Z1 à Z2, puis à Z3 et enfin à Z4. Intervalle 3 : 50 m, Z1, récupération. Intervalle 4 : 400 m, contre-lamontre visant le meilleur temps possible. N'allez pas trop vite. Notez votre temps. Intervalle 5 : 4 x 25 m, exercices de battements de jambes, Z2 + 10 sec, 150 m, Z1, nage.

Jour 5

Jour de
repos

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

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

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 (3h45)

| Jour 1 | Jour 2 | Jour 3 | Jour 4 | Jour 5 | Jour 6 | Jour 7 |
|---|---|---|---|---|---|--|
| <p>Natation : 2200m</p> <p>4 x 500 - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 dos - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 brasse 200 souple</p> | <p>Jour de repos</p> <p>Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir.</p> <p>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>Running : 60mn</p> <p>Footing de 1h à 65-75%FCM</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 de repos permutable</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.</p> <p>Evitez d'organiser des séances 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>Vélo : 70mn</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>Running : 50mn</p> <p>Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive</p> |

Semaine 7 (4h50)

| Jour 1 | Jour 2 | Jour 3 | Jour 4 | Jour 5 | Jour 6 | Jour 7 |
|---|---|---|--|---|--|--|
| <p>Natation : 2300m</p> <p>Ech : (150 cr - 100 dos - 150 cr - 100 brasse - 100 4N) x 2 (1x en NC + 1x en pull)</p> <p>6 x 50 R=10s : - cr amplitude max - cr progressif - 50 dos / 50 brasse 100</p> | <p>Home Trainer : 55mn</p> <p>Seuil</p> <p>Échauffement de 15'</p> <p>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</p> | <p>Running : 50mn</p> <p>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.</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</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</p> | <p>Vélo : 80mn</p> <p>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.</p> | <p>Running : 55mn</p> <p>Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)</p> |

souple 130 rpm
6 x 100
R=15s : - 10' de retour au calme
25
jambes -
75 cr - 50
bras
tendus -
50 nc -
100 nc cr
100
souple

(lunettes, lacets, informations que vous avez
chambres à air et reçues.
pneus).

Semaine 8 (7h55)

Jour 1

Natation : 2300m

100 cr nc
2 x (50
battements cr,
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 100 dos
amplitude
max)
2 x (50
ondulations 50
pap bras droit
50 pap bras
gauche 50
rattrape
papillon)
200 souple
nage libre

Jour 2

Jour de repos

Commencez à
préparer votre kit de
course, rassemblez
les divers éléments
ou placez-les dans le
sac que vous
emporterez pour la
course.
Prévoyez du
rechange pour
quelques éléments
essentiels (lunettes,
lacets, chambres à
air et pneus).

Jour 3

Running : 65mn

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

Jour 4

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 5

Jour de repos

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

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 : 240mn

3h de vélo avec
au sein de
chaque heure
25mn à allure
course et 1h de
course à pied
souple sur
terrain vallonné.

Semaine 9 (5h50)

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

Home Trainer : 55mn

Technique de pédalage

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

Corps de séance : Faire 2 séries de 5 x (30'' de pédalage uniquement avec jambe gauche, 30'' de pédalage uniquement avec la jambe droite, 1' de pédalage normal à 90 rpm). Faire cet exercice avec un braquet « consistant » (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 : 40mnmn

Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre course, effectuez 5-10 min d'exercices d'assouplissement. N'allez pas trop vite, visez une allure et une fréquence cardiaque régulières. Vous devez finir la course en vous sentant bien. 5 min d'étirement pour terminer.

Jour 4

Running : 60mn

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

Jour 5

Jour de repos 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 : 55mn

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

Semaine 10 (4h5)

Jour 1

Natation : 2300m

Ech : 400 (4 x 100 4N)
20 x 50
R=10s
200 souple
10 x 50
R=5s
200 souple

Jour 2

Jour de repos

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

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 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

Jour 5

Jour de repos

Commencez à préparer votre kit de course, rassemblez les divers éléments ou placez-les dans le sac que vous emporterez pour la course.
Prévoyez du rechange pour quelques éléments essentiels (lunettes, lacets, chambres à air et pneus).

Jour 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 : 55mn

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

possible.

Semaine 11 (5h46)

| | | | | | | |
|--|---|--|--|---|-----------------------------|--|
| Jour 1 | Jour 2 | Jour 3 | Jour 4 | Jour 5 | Jour 6 | Jour 7 |
| Natation : 2200m | Home Trainer : 65mn | Running : 55mn | Natation : 2300m | Prenez idéalement ce jour de repos, sachant que vous pouvez l'échanger avec un autre jour de la semaine si cela s'intègre mieux à votre planning. | Vélo : 90mn | Running : 36mn |
| Ech : 500nc progressif 1500 allure course 200 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 | 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 | 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 | 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. | 1h30 Endurance Fondamentale | 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 12 (3h50)

| | | | | | | |
|---|--|--|--|---|-----------------------------|---|
| Jour 1 | Jour 2 | Jour 3 | Jour 4 | Jour 5 | Jour 6 | Jour 7 |
| Natation : 2100m | 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. | Running : 40mnmn | Running : 40mnmn | Prenez idéalement ce jour de repos, sachant que vous pouvez l'échanger avec un autre jour de la semaine si cela s'intègre mieux à votre planning. | Vélo : 90mn | Running : 50mn |
| 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 | 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. | 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. | 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. | 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. | 1h30 Endurance Fondamentale | 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 13 (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 - 25 bras gauche)
R=10s
4 x 50 (25 pap NC - 25 cr souple)
100 souple
2 x (25 jambes cr - 75 pull chevilles cr - 25 jambes dos - 75 pull chevilles dos)
200 cr pull sous ventre
100 souple

Jour 2

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 : 40mnmn

Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre course, effectuez 5-10 min d'exercices d'assouplissement. N'allez pas trop vite, visez une allure et une fréquence cardiaque régulières. Vous devez finir la course en vous sentant bien. 5 min d'étirement pour terminer.

Jour 5

Jour de repos

Jour 4

Natation : 2200m

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

Commencez à préparer votre kit de course, rassemblez les divers éléments ou placez-les dans le sac que vous emporterez pour la course. Prévoyez du rechange pour quelques éléments essentiels (lunettes, lacets, chambres à air et pneus).

Jour 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

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

Semaine 14 (3h30)

Jour 1

Natation : 2100m

Ech :

Jour 2

Jour de repos permutable

Prenez la journée **Jour 3**

Jour 4

Jour 5

Jour de repos permutable

Prenez idéalement ce jour de repos, sachant que vous pouvez l'échanger avec un

Jour 6

Jour 7

| | | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|--|
| 200 cr 200 (50 cr - 50 dos) 200 (50 cr - 50 brasse) 2 x 100 4N | pour récupérer de votre semaine. Idéalement ce jour-là, mais cette journée peut être déplacée pour mieux s'adapter à votre semaine. Faites de légers étirements ou faites- vous masser, si possible. | Running : 40mnmn Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre course, effectuez 5-10 min d'exercices d'assouplissement. N'allez pas trop vite, visez une allure et une fréquence cardiaque régulières. Vous devez finir la course en vous sentant bien. 5 min d'étirement pour terminer. | Jour de repos Massage ou séance de légers étirements. Concentrez- vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers. | 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. | Vélo : 70mn Séance allure tranquille, 70 min : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 90 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, Z1, 80 tr/min. Intervalle 3 : 55 min, Z1, cadence à 90-95 tr/min. Intervalle 4 : 5 min, allure très tranquille. Vous pouvez effectuer ces exercices sur route ou sur support d'entraînement à résistance. Concentrez-vous pour pédaler de façon régulière. | Running : 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. |
|--|--|---|---|---|---|--|

Semaine 15 (5h38)

| | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|-------------------------------------|
| Jour 1 | Jour 2 | Jour 3 | Jour 4 | Jour 5 | Jour 6 | Jour 7 |
| Natation : 2200m | Home Trainer : 58mn | Running : 55mn | Running : 55mn | Jour de repos permutable | Vélo : 60mn | Running : 60mn |
| 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) | 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 | Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmx) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive | Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmx) | 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. | 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. | Footing de 1h à 65- 75%FCM |

Semaine 16 (2h30)

| Jour 1 | Jour 2 | Jour 3 | Jour 4 | Jour 5 | Jour 6 | Jour 7 |
|---|---|---|---|--|---|---|
| <p>Natation : 2100m</p> <p>Ech : 200 cr 200 (50 cr - 50 dos) 200 (50 cr - 50 brasse) 2 x 100 4N</p> <p>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</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>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>Running : 50mn</p> <p>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.</p> | <p>Jour de repos permutable</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.</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 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>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 : $FCM = 226 - \text{âge en année}$

| | % FCM | | |
|--|-------|--|--|
| | | | |

| Zone (i = intensité) | | % 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