

# Mon Triathlon

## Plan d'entrainement Triathlon Ironman Intermédiaire 20 semaines

### Semaine 1 (4h30)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<b>Natation : 2200m</b>	Jour de repos permutable	<b>Running : 50mn</b>	<b>Vélo : 70mn</b>			
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)	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 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.	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 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.	<b>Vélo : 60mn</b>	<b>Running : 40mn</b>  Footing de 40 minutes à 65- 75%FCM

### Semaine 2 (4h50)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<b>Natation : 2300m</b>	Jour de repos	<b>Running : 50mn</b>				
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	Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir. Prenez rendez-vous pour la révision de votre vélo afin de ne pas avoir à le faire à la dernière minute avant la course.	Footing 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 de repos permutable :	<b>Vélo : 90mn</b>	<b>Running : 40mn</b>  Footing de 40 minutes à 65-
			<b>Vélo : 60mn</b>	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	1h30 Endurance Fondamentale	

amplitude max)  
2 x (50 ondulations 50  
pap bras droit 50 pap  
bras gauche 50 rattrape  
papillon)  
200 souple nage libre

étirements ou faites  
vous masser, si  
possible.

75%FCM

### Semaine 3 (5h32)

#### 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

**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  
: 60mn**

Footing  
de 1h à  
65-  
75%FCM

#### Jour 4

**Natation :  
2200m**

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 5

Jour de  
repos  
permutable

Prenez la  
journée  
pour  
récupérer  
de votre  
semaine.  
Idéalement  
ce jour-là,  
mais cette  
journée  
peut être  
déplacée  
pour mieux  
s'adapter à  
votre  
semaine.  
Faites de  
légers  
étirements  
ou faites-  
vous  
masser, si  
possible.

#### 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.

### Semaine 4 (4h26)

#### Jour 1

**Natation  
: 2300m**

Ech :  
(150 cr -

#### Jour 4

**Natation :  
2400m**

2 x (200 cr **Jour 5**

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	<b>Jour 2</b> 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.	<b>Jour 3</b> <b>Running : 60mn</b> Footing 1h si possible valloné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)	- 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	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	<b>Jour de repos</b> 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.	<b>Jour 6</b> <b>Vélo : 70mn</b> 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.	<b>Jour 7</b> <b>Running : 36mn</b> 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 5 (7h42)

<b>Jour 1</b> <b>Natation : 2200m</b> 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	<b>Jour 2</b> <b>Home Trainer : 52mn</b> 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	<b>Jour 3</b> <b>Running : 60mn</b> Course progressive : Intervalle 1 : 20 min, Z1. Intervalle 2 : 15 min, Z2. Intervalle 3 : 10 min, Z3.	<b>Jour 4</b> <b>Running : 50mn</b> 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	<b>Jour 5</b> Jour de repos permutable : Prenez la journée pour récupérer de votre semaine. Idéalement ce jour-là, mais cette journée peut être déplacée pour mieux	<b>Jour 6</b> <b>Vélo : 60mn</b> 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	<b>Jour 7</b> <b>Enchaînement : 180mn</b> 1h30 de vélo dont la demi heure centrale allure course et 1h30 de course à pied dans la foulée dont la
---	---	--	---	--	--	--

plaquettes R=1mn : 2 en amplitude, le dernier plus rapide 4 x 50 sprint soutenus R=20s 200 souple	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	Intervalle 4 : 5 min, Z1. Terminez par 10 min d'étirement.	au fur et à mesure de la séance et maintenez votre forme. Terminez par 10 min d'étirement.	s'adapter à votre semaine. Faites de légers étirements ou faites vous masser, si possible.	route ou sur support d'entraînement à résistance. Les sprints vous permettront de réveiller vos jambes.	demi heure centrale allure course.
---	--	---	--	---	---	--

## Semaine 6 (4h50)

### 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 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 : 60mn

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

### Jour 4

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 5

Jour de repos

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

### 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 vélocité entre les blocs. Retour au calme 10mn

### 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 7 (5h28)

### Jour 1

### Jour 4

**Natation :  
2400m**

2 x (200 cr  
- 100 dos - **Jour 2**  
100 brasse **Home Trainer : 52mn**  
- 100 4N)

4 x 25 m  
jambes  
ondulations Seuil  
6 x 50 m  
pap (25  
bras droit -  
Échauffement de 15'

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

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

10' de retour au calme

**Jour 3**

**Running : 50mn**

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.

**Natation  
: 2300m**

Ech : **Jour 5**  
(150 cr -  
100 dos - Jour de repos permutable  
150 cr -  
100  
brasse - Prenez idéalement ce jour  
100 4N) x de repos, sachant que vous  
2 (1x en pouvez l'échanger avec un  
NC + 1x autre jour de la semaine si  
en pull) cela s'intègre mieux à votre  
planning.

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 6**

**Vélo : 90mn**

1h30  
Endurance  
Fondamentale

**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 8 (7h10)**

**Jour 1**

**Natation  
: 2300m**

**Jour 2**

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

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

**Jour 3**

**Running :  
50mn**

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

**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.  
Évitez d'organiser des séances  
d'entraînement intense consécutivement tant  
que possible.  
Travaillez sur votre nutrition,

**Jour 5**

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

**Jour 7**

**Enchaînement  
: 240mn**

**Jour 6**

**Vélo : 90mn**

1h30  
Endurance

3h de vélo avec  
au sein de  
chaque heure  
25mn à allure  
course et 1h de

10 x 50 ischio jambiers.  
R=5s  
200  
souple

par 6 x 100 particulièrement sur votre récupération  
en après une longue séance ou une séance  
accélération difficile où vous devez consommer des  
progressive glucides et des protéines dans les 30  
minutes suivant la fin de l'entraînement.

où vous êtes attendu. Consultez le site Web de Fondamentale course à pied  
la course ou les informations que vous avez reçues.  
souple sur terrain vallonné.

## Semaine 9 (5h15)

Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7	
<b>Natation : 1200m</b>		<b>Home Trainer : 45mn</b>		<b>Running : 50mn</b>		<b>Natation : 2300m</b>		Jour de repos		<b>Vélo : 90mn</b>		<b>Running : 50mn</b>	
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.		À Jeun Corps de séance : 45' HT à jeun allure endurance (50/60% PMA)		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.		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		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).		1h30 Endurance Fondamentale		Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	

## Semaine 10 (4h5)

**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

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 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 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 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 7

**Running : 55mn**

## Jour 6

**Vélo : 90mn**

1h30  
 Endurance  
 Fondamentale

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

## Semaine 11 (5h11)

### 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 -

### 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

### 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

### Jour 4

**Natation : 2300m**

(100 m +  
 200 m +  
 300 m +  
 400 m)  
 pull buoy  
 (100 m +  
 200 m +  
 300 m +  
 400 m)  
 NC.  
 (R=15s  
 entre les

### 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

### 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

### Jour 7

**Running : 40mn**

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

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)	avec un braquet « consistant » (50×19). Prenez 5' de récupération active( en zone i2), entre les 2 séries. Retour au Calme : 5' en zone i2 puis 5' en zone i1	niveau de tr/min élevé, tenez-vous droit et levez vos genoux que vous couriez vite ou lentement.	séquences, pour R=1mn quelques entre les deux séries) (lunettes, 300 souple lacets, (50 dos / chambres à 50 crawl) air et pneus).	résistance. Concentrez-vous pour pédaler de façon régulière.	la course en vous sentant bien. 5 min d'étirement pour terminer.
---	--	--	---	--	--

## Semaine 12 (4h6)

### Jour 1

**Natation :**  
**2200m**

### Jour 2

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 :

### Jour 3

**Running : 36mn**

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.

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  
permutable :

### Jour 5

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 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 7

**Running : 60mn**

### Jour 6

**Vélo : 90mn**

1h30  
Endurance  
Fondamentale

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 13 (4h51)

### Jour 1

**Natation :**  
**2300m**

Ech :

### Jour 5

(150 cr -  
100 dos -  
150 cr -  
100  
brasse -  
100 4N) x  
2 (1x en  
NC + 1x  
en pull)

## Jour 2

### Home

**Trainer : Running : 40mnmn  
45mn**

## Jour 3

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

**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 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 7

**Running : 36mn**

## Jour 6

**Vélo : 90mn**

1h30

Endurance  
Fondamentale

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.

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.

6 x 50 À Jeun  
R=10s : -  
cr Corps de  
amplitude séance :  
max - cr 45' HT à  
progressif jeun  
- 50 dos / allure  
50 brasse endurance  
100 (50/60%  
souple PMA)  
6 x 100  
R=15s : -  
25  
jambes -  
75 cr - 50  
bras  
tendus -  
50 nc -  
100 nc cr  
100  
souple

## Semaine 14 (4h26)

## Jour 1

**Natation  
: 2200m**

Ech : 500  
nc  
progressif  
1500  
allure  
course  
200  
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 : 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.  
Avez-vous réfléchi à  
l'équipement que  
vous allez utiliser  
pendant la course ?  
C'est le bon moment

## 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 : 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.

## 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.

pour vous équiper  
afin de vous entraîner  
avec cet équipement.

Retour au calme  
10mn

## Semaine 15 (5h20)

### Jour 1

**Natation :  
2300m**

Éch :  
200 cr 100 4N  
200 CR 100  
dos 200 CR  
100 brasse  
100 souple  
  
12 x 100 cr  
R=15s (1 lent  
1 moyen 1  
vite)  
100 souple

### Jour 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  
F<sub>cmax</sub>)  
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.

Évitez d'organiser des séances d'entraînement  
intense consécutivement tant que possible.  
Travaillez sur votre nutrition, particulièrement sur  
votre récupération après une longue séance ou une  
séance difficile où vous devez consommer des  
glucides et des protéines dans les 30 minutes  
suivant la fin de l'entraînement.

### 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  
65-  
75%FCM

## Semaine 16 (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

### 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 : 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

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 :  
65mn**

Footing lent  
55' (allure  
inférieure à  
75% de  
F<sub>cmax</sub>)  
Terminer  
par 6 x 100  
en  
accélération  
progressive

4 x 50 sprint  
soutenus  
R=20s  
200 souple

## Semaine 17 (5h10)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<b>Natation : 1400m</b>	<b>Home Trainer : 55mn</b>	<b>Running : 55mn</b>	<b>Running : 50mn</b>		<b>Vélo : 60mn</b>	<b>Running : 50mn</b>
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.	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 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	Jour de repos  Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir	Vélo, allure tranquille : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 90 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, Z1, 80 tr/min. Répétez l'exercice suivant 8 fois : Intervalle 3 : 15 sec, Z5, spinning à 100-105 tr/min. Intervalle 4 : 4 min 45 sec, Z1, 90 tr/min. Terminez par : Intervalle 4 : 10 min, Z1. Vous pouvez effectuer ces exercices sur route ou sur support d'entraînement à résistance. Les sprints vous permettront de réveiller vos jambes.	Course progressive : Intervalle 1 : 20 min, Z1. Intervalle 2 : 15 min, Z2. Intervalle 3 : 10 min, Z3. Intervalle 4 : 5 min, Z1. 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.

## Semaine 18 (3h26)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<b>Natation : 2300m</b>		<b>Running : 50mn</b>			<b>Vélo : 70mn</b>	<b>Running : 36mn</b>
Éch : 200 cr 100 4N 200 CR 100 dos 200 CR 100 brasse	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	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	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	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.	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,	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

100 souple	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.	renforcement général. Augmentez votre allure au fur et à mesure de la séance et maintenez votre forme. Terminez par 10 min d'étirement.	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.	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.	allure très tranquille. Vous pouvez effectuer ces exercices sur route ou sur support d'entraînement à résistance. Concentrez-vous pour pédaler de façon régulière.	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 19 (4h10)

### Jour 1

#### Natation : 2200m

**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**  
 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 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 5

Jour de repos

### Jour 4

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).

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

### Jour 6

#### Vélo : 90mn

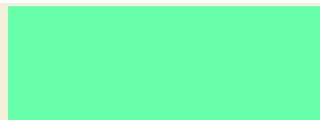
1h30  
 Endurance  
 Fondamentale

## Semaine 20 (2h50)

### Jour 4

#### Natation :

### Jour 1



## Natation : 2200m

2400m

### Jour 2

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

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 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.

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 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

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 7

#### COMPETITION !

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 !

## 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 Significant	180 - 300	Picotement musculaire juste après l'effort. Hyperventilation après l'effort. Conversation impossible.
i6 (Sprint long)	Non Significant	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