

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon M Débutant 12 semaines

Semaine 1 (4h35)

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 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
minutes
à 65-
75%FCM

Jour 4

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 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 : 60mn

1h
très
souple

Jour 7

Running
: 50mn

Footing
de 50
minutes
à
60%FCM

Semaine 2 (4h20)

Jour 1

Natation :
2200m

4 x 500 - 1 pull
buoy - 75 crawl /
25 dos - 1 pull
buoy - 75 crawl /
25 brasse
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
: 40mn

Footing
de 40
minutes
à 65-
75%FCM

Jour 4

Vélo : 60mn

1h
très
souple

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 : 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
: 45mn

Footing
de 45' à
65-
75%FCM

Semaine 3 (4h40)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 1300m	Home Trainer : 55mn	Running : 50mn			Vélo : 90mn	Running : 50mn
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.	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	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 de repos Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.	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.	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. 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 4 (4h20)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 2300m		Running : 60mn	Running : 40mn		Vélo : 60mn	Running : 50mn
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	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	Prenez la journée pour récupérer de votre semaine. Idéalement	Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant	Jour de repos permutable	Vélo, allure tranquille : Intervalle 1 : 5 min,	Course progressive : Intervalle 1 :

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

Semaine 5 (7h45)

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>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>Running : 60mn</p> <p>Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)</p>	<p>Running : 60mn</p> <p>Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)</p>	<p>Jour de repos</p> <p>Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir. Prenez rendez-vous pour la révision de votre vélo afin de ne pas avoir à le faire à la dernière minute avant la course.</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>Enchaînement : 180mn</p> <p>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.</p>

Semaine 6 (3h21)

Jour 2

Jour de repos
permutable

Jour 1

Natation : 2200m

4 x 500 - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 dos - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 brasse 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 : 36mn

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

Jour 4

Jour de repos

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 5

Jour de repos

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

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 : 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.

Semaine 7 (6h10)

Jour 2

Jour 1

Natation : 2300m

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

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 »

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

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

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.

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

Jour 7

Running : 55mn

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

200 (50×19). Prenez 5' de récupération
souple active(en zone i2), entre les 2 séries.

conseils sur votre technique.

Faites de légers étirements ou faites vous masser, si possible. en vitesse entre les blocs. Retour au calme 10mn accélération progressive

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

Semaine 8 (8h0)

Jour 1

Natation : 2100m

100 cr 50 dos
50 brasse 100
cr 100 4n
4 x 50 jambes
(25 cr - 25
dos)
4 x 50 cr (25
bras droit - 25
bras gauche)
4 x 50 dos (25
bras droit - 25
bras gauche)
4 x 50 (25
rattrape cr -
25 rattrape
dos)
4 x 50 (25
brasse 1 mvt
de bras et 2
mvt de jbes
-25 nc)
4 x 50 (25
ondulations
sur le ventre-
25
ondulations
sur le dos)
4 x 50 (25
ondulations -
25 rattrape
papillon)
2 x 50 (25
rattrape
papillon - 25

Jour 2

Jour de repos

Etes-vous à l'aise sur votre vélo ? Les gens dépensent beaucoup d'argent pour leur vélo, mais ne prennent jamais le temps de le faire régler correctement. C'est un investissement qui en vaut la peine. Vous serez non seulement plus à l'aise et plus efficace sur votre vélo, mais votre course en sera d'autant plus performante car vous ne descendrez plus de votre vélo aussi fatigué.

Jour 3

Running : 50mn

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

Jour 4

Natation : 2100m

100 cr 50 dos
50 brasse 100
cr 100 4n
4 x 50 jambes
(25 cr - 25
dos)
4 x 50 cr (25
bras droit - 25
bras gauche)
4 x 50 dos (25
bras droit - 25
bras gauche)
4 x 50 (25
rattrape cr -
25 rattrape
dos)
4 x 50 (25
brasse 1 mvt
de bras et 2
mvt de jbes
-25 nc)
4 x 50 (25
ondulations
sur le ventre-
25
ondulations
sur le dos)
4 x 50 (25
ondulations -
25 rattrape
papillon)
2 x 50 (25
rattrape
papillon - 25

Jour 5

Jour de repos permutable

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

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

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.

Jour 6

Vélo : 90mn

1h30
Endurance
Fondamentale

papillon)
200 souple

papillon)
200 souple

Semaine 9 (5h32)

Jour 1

Natation

: 2300m

Home Trainer : 52mn

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

Seuil

Échauffement de 15'

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

10' de retour au calme

Jour 3

Running : 60mn

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

Jour 4

**Running :
55mn**

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

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
: 55mn**

Footing
lent
55mn
(allure
inférieure
à 75% de
F_{cmax})

Semaine 10 (3h25)

Jour 4

Jour de
repos
permutable

Jour 1

**Natation
: 2300m**

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

Jour 3

**Running :
55mn**

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

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

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

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

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 la course

10 x 50 R=5s 200 souple	de ne pas avoir par 6 x 100 à le faire à la en dernière accélération minute avant progressive la course.	pour mieux s'adapter à votre semaine. Faites de légers étirements ou faites-vous masser, si possible.	oubliez et de vous rendre où vous êtes attendu. Consultez le site Web de la course ou les informations que vous avez reçues.	route ou sur support d'entraînement à résistance. Les sprints vous permettront de réveiller vos jambes.	en vous sentant bien. 5 min d'étirement pour terminer.
----------------------------------	--	---	--	---	--

Semaine 11 (5h50)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Natation : 2200m	Home Trainer : 65mn	Running : 55mn	Natation : 2200m	Jour de repos permutable	Vélo : 70mn	Running : 50mn
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 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	Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	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	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.	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.	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 12 (2h20)

Jour 1

Natation : 2300m



Ech : (150 cr - 100 dos - 150 cr - 100 brasse - 100 4N) x 2 (1x en NC + 1x en pull)	Jour 2 Jour de repos permutable :		Jour 4 Natation : 2100m	Jour 5 Jour de repos permutable	Jour 6 Jour de repos permutable	Jour 7 COMPETITION !
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	Prenez la journalière 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 : 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 la course en vous sentant bien. 5 min d'étirement pour terminer.	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 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.	Prenez la journalière 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.	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 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