

## Quelques explications sur nos plans d'entraînement

Depuis le tout début, notre mission chez Montriathlon est de vous faire progresser. Cela signifie que nous mettons l'accent sur l'éducation, et pas seulement sur la mise en condition. Nos plans d'entraînement au triathlon comprennent des instructions détaillées pour la natation, le vélo et la course à pied.

Quelle que soit la distance, chaque plan d'entraînement de triathlon est accompagné d'une explication des termes techniques, d'une répartition hebdomadaire, de conseils et d'indications utiles. Un plan d'entraînement de triathlon efficace est aussi construit autour de vous, de vos objectifs et de vos épreuves. Nous divisons les plans de triathlon en fonction de la distance et du volume d'entraînement afin d'obtenir le plan qui vous convient le mieux.

Ce programme d'entraînement a été élaboré en collaboration avec des coachs certifiés en triathlon. Il est conçu pour que chaque séance soit simple à comprendre et à suivre.

Ce programme est flexible et peut être adapté à votre emploi du temps. Vous pouvez ajuster les séances et les jours selon vos disponibilités, tout en évitant de programmer plusieurs séances intenses consécutives. Si vous manquez de temps pour terminer une séance, faites de votre mieux. Mieux vaut courir 10 minutes que de ne pas courir du tout, car cela aide à maintenir votre corps dans la bonne dynamique d'entraînement.

Si vous n'avez pratiqué qu'une seule discipline jusqu'à présent, nous vous recommandons de remplacer une séance de votre discipline dominante par la pratique de celle dans laquelle vous êtes le moins à l'aise, environ une fois toutes les deux à trois semaines.

La régularité est essentielle pour progresser. Essayez d'être aussi constant que possible, car les résultats ne se voient pas en une semaine, mais l'amélioration sur 12 à 20 semaines peut être considérable.

Bon entraînement à toutes et à tous !

## Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Avancé 12 semaines

**SEMAINE 1 (~ 4h30)****J 1****Natation : 1700m**

4 x 200 avec pull buoy R=30s  
4 x 100 avec plaquettes R=20s  
4 x 50 NC souple R=15s  
4 x 25 NC rapide R=30s  
200 souple (50 dos / 50 crawl)

**J 2**REPOS **Running : 65mn****J 3**

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

**J 4****Vélo : 60mn**

1h très souple

**J 5**REPOS **Vélo : 60mn****J 6****Running : 40mn****J 7**

1h très souple Footing de 40 minutes à 65-75%FCM

# Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Avancé 12 semaines

## SEMAINE 2 (~ 4h30)

**J 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

**J 2 J 3**
**REPOS Running : 55mn**

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

**J 4**
**Vélo : 60mn**

1h très souple

**J 5**
**REPOS Vélo : 60mn**

1h très souple

**J 6**
**J 7**
**Running : 45mn**

Footing de 45 minutes à 65-75%FCM

# Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Avancé 12 semaines

## SEMAINE 3 (~ 5h20)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2200m</b> Home Trainer : 55mn 4 x 500 - 1 pull buoy - Seuil 75 crawl / 25 dos - 1 pull buoy - de 15' 75 crawl / 25 brasse 200 souple Corps de séance : 30 mn à 60% de la FC max à 110-120 rotations par minute (rpm) 10' de retour au calme	<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 au fur et à mesure de la séance et maintenez votre forme. Terminez par 10 min d'étirement.	<b>Natation : 1200m</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.	REPOS	<b>Vélo : 90mn</b> 1h30 Endurance Fondamentale	<b>Running : 50mn</b> 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.	

# Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Avancé 12 semaines

## SEMAINE 4 (~ 5h35)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2300m</b>	REPOS	<b>Running : 60mn</b>	<b>Natation : 2200m</b>	REPOS	<b>Vélo : 120mn</b>	<b>Running : 60mn</b>
Ech : 400 (4 x 100 4N) 20 x 50 R=10s 200 souple 10 x 50 R=5s 200 souple	Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)		4 x 500 - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 dos - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 brasse 200 souple		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	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.

# Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Avancé 12 semaines

## SEMAINE 5 (~ 7h35)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2100m</b>	<b>Home Trainer : 45mn</b>	<b>Running : 50mn</b>	<b>Natation : 2300m</b>	REPOS	<b>Vélo : 70mn</b>	<b>Enchaînement : 180mn</b>
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)	À Jeun Corps de séance : 45' HT à jeun allure endurance (50/60% PMA)	Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer en accélération progressive (100 m + 200 m + 300 m + 400 m) pull buoy (100 m + 200 m + 300 m + 400 m) NC. (R=15s entre les séquences, R=1mn entre les deux séries) 300 souple (50 dos / 50 crawl)			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.	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.

2 x 50 (25  
rattrape  
papillon - 25  
papillon)  
200 souple

# Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Avancé 12 semaines

## SEMAINE 6 (~ 3h50)

**J 1****J 2 J 3****J 4 J 5 J 6****J 7****Natation :  
2300m****REPOS Running : 50mn****REPOS REPOS Vélo : 70mn****Running : 50mn**

(100 m + 200 m + 300 m + 400 m) pull buoy  
(100 m + 200 m + 300 m + 400 m) NC. (R=15s entre les séquences, R=1mn entre les deux séries)  
300 souple (50 dos / 50 crawl)

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.

Séance allure tranquille, 70 min : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 90 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, Z1, 80 tr/min. Intervalle 3 : 55 min, Z1, cadence à 90-95 tr/min. Intervalle 4 : 5 min, allure très tranquille. Vous pouvez effectuer ces exercices sur route ou sur support d'entraînement à résistance. Concentrez-vous pour pédaler de façon régulière.

Footing 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.



# Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Avancé 12 semaines

## SEMAINE 7 (~ 5h30)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2200m</b>	<b>Home Trainer : 55mn</b>	<b>Running : 55mn</b>	REPOS	REPOS	<b>Vélo : 120mn</b>	<b>Running : 50mn</b>
Ech : 500 nc progressif 1500 allure course 200 souple	Seuil Échauffement de 15' Corps de séance : 30 mn à 60% de la FC max à 110-120 rotations par minute (rpm) 10' de retour au calme	Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)			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	Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive



## Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Avancé 12 semaines

### SEMAINE 8 (~ 7h55)

**J 1**

**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 séquences, R=1mn  
entre les deux séries)  
300 souple (50 dos / 50 crawl)

**J 2**

REPOS **Running : 55mn**

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

**J 3**

**J 4**

REPOS REPOS **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

**J 5**

**J 6**

**J 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  
valloné.

# Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Avancé 12 semaines

## SEMAINE 9 (~ 5h18)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 1400m</b>	<b>Home Trainer : 52mn</b>	<b>Running : 50mn</b>	<b>Running : 50mn</b>	REPOS	<b>Vélo : 90mn</b>	<b>Running : 36mn</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 : 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	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.	Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive		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.



## Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Avancé 12 semaines

### SEMAINE 10 (~ 4h15)

**J 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

**J 2**

REPOS

**J 3**

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

**J 4**

REPOS

**J 5**

REPOS

**J 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.

**J 7**

**Running  
: 60mn**

Footing  
de 1h à  
65-  
75%FCM

# Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Avancé 12 semaines

## SEMAINE 11 (~ 5h45)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : Home Trainer : 55mn 2300m</b>		<b>Running : 50mn</b>	<b>Running : 50mn</b>	REPOS	<b>Vélo : 90mn</b>	<b>Running : 50mn</b>
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 : 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.	Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive		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.

# Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Avancé 12 semaines

## SEMAINE 12 (~ 2h30)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation</b> <b>: 2300m</b>	REPOS	<b>Running : 50mn</b>	<b>Natation</b> <b>: 2200m</b>	REPOS	REPOS	<b>COMPETITION !</b>
Ech : 400 (4 x 100 4N) 20 x 50 R=10s 200 souple 10 x 50 R=5s 200 souple		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.	Ech : 500 nc progressif 1500 allure course 200 souple			Respectez vos allures. Et n'oubliez pas l'essentiel : faites-vous plaisir !

