

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 2REPOS **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 5REPOS **Vélo : 60mn****J 6****Running : 40mn**

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

J 7

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
Natation : 2200m 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	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.	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.	REPOS	Vélo : 90mn 1h30 Endurance Fondamentale	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.	

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
Natation : 2300m	REPOS	Running : 60mn	Natation : 2200m	REPOS	Vélo : 120mn	Running : 60mn
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
Natation : 2100m	Home Trainer : 45mn	Running : 50mn	Natation : 2300m	REPOS	Vélo : 70mn	Enchaînement : 180mn
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
Natation : 2200m	Home Trainer : 55mn	Running : 55mn	REPOS	REPOS	Vélo : 120mn	Running : 50mn
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 J 3REPOS **Running : 55mn**

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

J 4 J 5 J 6REPOS 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 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
Natation : 1400m	Home Trainer : 52mn	Running : 50mn	Running : 50mn	REPOS	Vélo : 90mn	Running : 36mn
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
Natation : Home Trainer : 55mn 2300m	Running : 50mn	Running : 50mn	Running : 50mn	REPOS	Vélo : 90mn	Running : 50mn
Éch : 200 cr 100 4N 200 CR 100 dos 200 CR 100 brasse 100 souple 12 x 100 cr R=15s (1 lent 1 moyen 1 vite) 100 souple	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

Natation REPOS **Running : 50mn**
: 2300m

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.

J 4 J 5 J 6 J 7

Natation REPOS REPOS **COMPETITION**
: 2200m **!**

Ech : 500
nc
progressif
1500
allure
course
200
souple

Respectez vos
allures.
Et n'oubliez pas
l'essentiel :
faites-vous
plaisir !

