

## 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 16 semaines

## SEMAINE 1 (~ 5h20)

**J 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

**J 2**

 REPOS **Running : 45mn**
**J 3**

Footing de 45 minutes à 65-75%FCM

**J 4**
**Vélo : 90mn**

1h30 Endurance Fondamentale

**J 5**

 REPOS **Vélo : 90mn**
**J 6**

1h30 Endurance Fondamentale

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

Footing de 45 minutes à 65-75%FCM

# Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Avancé 16 semaines

## SEMAINE 2 (~ 4h25)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 1700m</b>	REPOS	<b>Running : 50mn</b>	<b>Vélo : 60mn</b>	REPOS	<b>Vélo : 70mn</b>	<b>Running : 40mn</b>
Éch : 200 (50 cr, 50 rattrapé) 200 dos 200 brasse  12 x 50 R=15s (25 cr - 25 dos, 25 cr - 25 brasse) 300 pull (25 cr resp 5tps, 25 dos) 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.	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.		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 de 40 minutes à 65-75%FCM

# Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Avancé 16 semaines

## SEMAINE 3 (~ 5h25)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2200m</b> Home Trainer : 55mn Ech : 500 nc progressif 1500 allure course 200 souple 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. Seuil Échauffement de 15' Corps de séance : 30 mn à 60% de la FC max à 110-120 rotations par minute (rpm)	<b>Natation : 2300m</b> (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)	<b>REPOS</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 route ou sur support d'entraînement à résistance. Les sprints vous permettront de réveiller vos jambes.	<b>Running : 50mn</b> Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	

# Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Avancé 16 semaines

## SEMAINE 4 (~ 4h36)

**J 1**
**Natation : 1400m**

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.

**J 2**
**REPOS**
**J 3**
**Running : 50mn**

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

**J 4**
**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.

**J 5**
**REPOS**
**J 6**
**Vélo : 90mn**

1h30  
Endurance Fondamentale

**J 7**
**Running : 60mn**

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

# Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Avancé 16 semaines

## SEMAINE 5 (~ 7h33)

**J 1**
**Natation : 1400m**

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.

**J 2**
**Home Trainer : 58mn**

Technique de pédalage

Échauffement de 20'

Corps de séance : (50/60% PMA) 4 séries de [30s Unijambiste Jambe droite 70 rpm + 30s Unijambiste Jambe gauche 70 rpm + 1' 2 jambes 60 rpm + 3' vélocité 100 rpm] - 2' allure endurance cadence libre entre les séries

10' de retour au calme

**J 3**
**Running : 55mn**

Footing

lent

55mn

(allure

inférieure

à 75% de

Fcmax)

**J 4**

REPOS

**J 5**

REPOS

**J 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

**J 7**
**Enchainement : 180mn**

1h30 de vélo

dont la demi

heure centrale

allure course et

1h30 de course à

pied dans la

foulée dont la

demi heure

centrale allure

course.

# Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Avancé 16 semaines

## SEMAINE 6 (~ 4h15)

**J 1**
**Natation : 1300m**

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

**J 2 J 3**

 REPOS **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.

**J 4 J 5 J 6 J 7**

 REPOS REPOS **Vélo : 120mn** **Running  
 : 60mn**

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

Footing  
 de 1h à  
 65-  
 75%FCM

# Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Avancé 16 semaines

## SEMAINE 7 (~ 5h23)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 1200m</b>	<b>Home Trainer : 58mn</b>	<b>Running : 60mn</b>	<b>Natation : 2200m</b>	REPOS	<b>Vélo : 60mn</b>	<b>Running : 55mn</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.	Technique de pédalage Échauffement de 20' Corps de séance : (50/60% PMA) 4 séries de [30s Unijambiste Jambe droite 70 rpm + 30s Unijambiste Jambe gauche 70 rpm + 1' 20 s jambes 60 rpm + 3' vélocité 100 rpm] - 2' allure endurance cadence libre entre les séries  10' de retour au calme	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.	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		Vélo, allure tranquille : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 90 tr/min. Intervalle 2 : 5 min, Z1, 80 tr/min. Répétez l'exercice suivant 8 fois : Intervalle 3 : 15 sec, Z5, spinning à 100-105 tr/min. Intervalle 4 : 4 min 45 sec, Z1, 90 tr/min. Terminez par : Intervalle 4 : 10 min, Z1. Vous pouvez effectuer ces exercices sur route ou sur support d'entraînement à résistance. Les sprints vous permettront de réveiller vos jambes.	Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)

# Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Avancé 16 semaines

## SEMAINE 8 (~ 7h10)

**J 1**
**Natation : 1200m**

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

**J 2 J 3**
**REPOS 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.

**J 4 J 5 J 6**
**Natation : 2400m REPOS Vélo : 60mn**

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 7**
**Enchaînement : 240mn**

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.

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

# Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Avancé 16 semaines

## SEMAINE 9 (~ 5h35)

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 : 65mn</b>	<b>Natation : 2200m</b>	REPOS	<b>Vélo : 70mn</b>	<b>Running : 50mn</b>
4 x 500 - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 dos - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 brasse 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 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	Ech : 500 nc progressif 1500 allure course souple		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, 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 16 semaines

## SEMAINE 10 (~ 4h10)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation</b> <b>: 2300m</b>	REPOS	<b>Running : 60mn</b>	REPOS	REPOS	<b>Vélo : 90mn</b>	<b>Running : 50mn</b>
Ech : 400 (4 x 100 4N) 20 x 50 R=10s 200 souple 10 x 50 R=5s 200 souple		Footing de 1h à 65- 75%FCM			1h30 Endurance Fondamentale	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 16 semaines

## SEMAINE 11 (~ 5h36)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2300m</b>	<b>Home Trainer : 55mn</b>	<b>Running : 50mn</b>	<b>Running : 36mn</b>	REPOS	<b>Vélo : 90mn</b>	<b>Running : 55mn</b>
Ech : (150 cr - 100 dos - 150 cr - 100 brasse - 100 4N) x 2 (1x en NC + 1x en pull)	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 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	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.		1h30 Endurance Fondamentale	Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)
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						

# Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Avancé 16 semaines

## SEMAINE 12 (~ 4h25)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2200m</b>  4 x 500 - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 dos - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 brasse 200 souple	<b>REPOS</b>	<b>Running : 50mn</b>  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.	<b>Natation : 2300m</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 amplitude max) 2 x (50 ondulations 50 pap bras droit 50 pap bras gauche 50 rattrape papillon) 200 souple nage libre	<b>REPOS</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 route ou sur support d'entraînement à résistance. Les sprints vous permettront de réveiller vos jambes.	<b>Running : 60mn</b>  Footing de 1h à 65-75%FCM

## Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Avancé 16 semaines

### SEMAINE 13 (~ 5h22)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation Home Trainer : 52mn : 2300m</b>	<b>Running : 50mn</b>	<b>Running : 50mn</b>	<b>Running : 60mn</b>	REPOS	<b>Vélo : 60mn</b>	<b>Running : 50mn</b>
<p>Seuil</p> <p>Ech : 400 (4 x 100 4N)</p> <p>20 x 50 R=10s souple</p> <p>10 x 50 R=5s souple</p> <p>10' de retour au calme</p>	<p>Échauffement de 15'</p> <p>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</p>	<p>Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre course, effectuez 10 min d'exercices d'assouplissement. Si vos jambes sont douloureuses, vous pouvez effectuer cette séance sous forme de jogging aquatique en piscine.</p>	<p>Course progressive :</p> <p>Intervalle 1 : 20 min, Z1.</p> <p>Intervalle 2 : 15 min, Z2.</p> <p>Intervalle 3 : 10 min, Z3.</p> <p>Intervalle 4 : 5 min, Z1.</p> <p>Terminez par 10 min d'étirement.</p>		<p>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.</p>	<p>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.</p>



## Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Avancé 16 semaines

### SEMAINE 14 (~ 4h20)

**J 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

**J 2**

REPOS **Running : 60mn**

**J 3**

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

**J 4**

REPOS REPOS **Vélo : 90mn** **Running : 60mn**

**J 5**

1h30

Endurance

Fondamentale

**J 7**

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

# Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Avancé 16 semaines

## SEMAINE 15 (~ 4h55)

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
<b>Natation : 2100m</b>	<b>Home Trainer : 55mn</b>	<b>Running : 40mnmn</b>	<b>Running : 40mnmn</b>	REPOS	<b>Vélo : 70mn</b>	<b>Running : 40mnmn</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	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, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre course, effectuez 5-10 min d'exercices d'assouplissement. N'allez pas trop vite, visez une allure et une fréquence cardiaque régulières. Vous devez finir la course en vous sentant bien. 5 min d'étirement pour terminer.	Footing léger, 40 min : Intervalle 1 : 40 min, Z1. Avant de commencer votre course, effectuez 5-10 min d'exercices d'assouplissement. N'allez pas trop vite, visez une allure et une fréquence cardiaque régulières. Vous devez finir la course en vous sentant bien. 5 min d'étirement pour terminer.		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 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.

sur le dos)  
4 x 50 (25  
ondulations  
- 25  
rattrape  
papillon)  
2 x 50 (25  
rattrape  
papillon -  
25  
papillon)  
200 souple

# Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Avancé 16 semaines

## SEMAINE 16 (~ 2h50)

**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 3**

 REPOS **Running : 60mn**

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

**J 4**
**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 5    J 6**

REPOS REPOS

**J 7**
**COMPETITION  
 !**

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

