

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 12 semaines

Semaine 1 (4h41)

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

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.

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 5

Jour de repos
permutable :

Jour 3

Running
4
: 55mn

Footing
lent
55mn
(allure 1h
inférieure très
à 75% de
Fcmx)

Jour 4

Vélo : 60mn
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 : 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 : 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 2 (4h35)

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 : 45mn	Jour 4 Vélo : 60mn	Jour 5 Jour de repos Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir	Jour 6 Vélo : 60mn 1h très souple	Jour 7 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.
--	--------------------------	--	---	--	---	--

Semaine 3 (5h35)

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 -

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 : 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

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

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 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 : 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.

50 nc -
100 nc cr
100
souple

Semaine 4 (4h0)

	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Jour 1	Jour de repos permutable	Running : 65mn	Jour de repos	Jour de repos	Vélo : 70mn	Running : 55mn
Natation : 2200m	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.	Footing lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmx) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	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.	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, 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 lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmx) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive
Ech : 500 nc progressif 1500 allure course 200 souple						

Semaine 5 (7h21)

	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Jour 1	Home Trainer : 55mn	Running : 36mn	Jour de repos permutable :	Jour de repos permutable :	Vélo : 120mn	Enchaînement : 180mn
Natation : 2300m	Technique de pédalage	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.	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,	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,	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	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.
Ech : 400 (4 x 100 4N) 20 x 50 R=10s 200 souple 10 x 50 R=5s 200 souple	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 » (50x19). Prenez 5' de récupération active(en zone i2), entre les 2 séries. Retour au Calme : 5' en zone i2 puis 5' en zone i1					

Semaine 6 (4h20)

				Jour 5			
				Jour 4	Jour de repos permutable	Jour 6	
				Jour de repos		Vélo : 120mn	Jour 7
Jour 1		Jour 2	Jour 3	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.	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.	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	Running : 55mn
Natation : 1200m		Jour de repos	Running : 55mn				Running : 55mn
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.		Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.	Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)				Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)

Semaine 7 (5h10)

		Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
		Home Trainer : 55mn	Running : 60mn	Running : 55mn	Jour de repos permutable :	Vélo : 70mn	Running : 40mn
Jour 1		Seuil	Course progressive :	Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	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, 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.
Natation : 1200m		Échauffement de 15'	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.				
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.		Corps de séance : 30 mn à 60% de la FC max à 110-120 rotations par minute (rpm)					
		10' de retour					

Semaine 8 (7h40)

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
4 x 50 sprint soutenus
R=20s
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 : 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

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.

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 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

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.

Semaine 9 (5h50)

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 papillon)
 200 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 Fcmax)
 Terminer par 6 x 100 en accélération progressive

Jour 4

Natation : 2300m

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

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 : 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.

Semaine 10 (3h40)

Jour 1

Jour 2

Jour de repos permutable

Prenez la

Jour 3

Running :

Jour 4

Jour de repos permutable

Prenez la journée pour

Jour 5

Jour de repos

Etes-vous à l'aise sur votre vélo ? Les gens dépendent beaucoup

Jour 6

Jour 7

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.

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.

60mn

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

recupérer 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.

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.

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.

Running : 55mn

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

Semaine 11 (4h8)**Jour 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.

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 : 50mn**

Footing lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) 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. Avez-vous réfléchi à l'équipement que vous allez utiliser pendant la course ? C'est le bon moment pour vous équiper

Jour 5

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

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 : 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.

afin de vous entraîner avec cet équipement. possible.

Semaine 12 (2h40)

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
Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir

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 : 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 - 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)

Jour 5

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

Jour 6

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 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 - âge en année
- Femme : FCM = 226 - 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