

# Mon Triathlon

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

### Semaine 1 (4h41)

#### Jour 1

**Natation :**  
**2300m**

**Jour 2**  
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

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

**Jour 4**  
**Vélo : 60mn**  
1h 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 : 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 Jour de repos

**Jour 3**  
**Jour 4**

**Jour 5**  
Jour de repos

**Jour 6**  
**Jour 7**

<p>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</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><b>Running Vélo :</b> <b>: 45mn 60mn</b></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><b>Vélo : Running : 50mn 60mn</b></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>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 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)

**Jour 2**  
**Home Trainer : 55mn**

Seuil  
Échauffement de 15'

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

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 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 possible.

#### 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 possible.

#### 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.

### Semaine 4 (4h0)

#### Jour 2

<b>Jour 1</b>	<p>Jour de repos permutable</p> <p><b>Natation : 2200m</b></p> <p>Ech : 500 nc progressif 1500 allure course 200 souple</p> <p>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.</p> <p>Avez-vous réfléchi à l'équipement que vous allez utiliser pendant la course ?</p> <p>C'est le bon moment pour vous équiper afin de vous entraîner avec cet équipement.</p>	<b>Jour 3</b>	<b>Jour 4</b>	<b>Jour 5</b>	<b>Jour 6</b>	<b>Jour 7</b>
		<p><b>Running : 65mn</b></p> <p>Footing lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax)</p> <p>Terminer par 6 x 100 en accélération progressive</p>	<p>Jour de repos</p> <p>Si vous vous êtes fait masser régulièrement, faites-vous masser aujourd'hui. Sinon, effectuez de légers étirements.</p> <p>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.</p>	<p>Jour de repos</p> <p>Commencez à préparer votre kit de course, rassemblez les divers éléments ou placez-les dans le sac que vous emporterez pour la course.</p> <p>Prévoyez du rechange pour quelques éléments essentiels (lunettes, lacets, chambres à air et pneus).</p>	<p><b>Vélo : 70mn</b></p> <p>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.</p> <p>Vous pouvez effectuer ces exercices sur route ou sur support d'entraînement à résistance.</p> <p>Concentrez-vous pour pédaler de façon régulière.</p>	<p><b>Running : 55mn</b></p> <p>Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax)</p> <p>Terminer par 6 x 100 en accélération progressive</p>

### Semaine 5 (7h21)

<b>Jour 1</b>	<b>Jour 2</b>	<b>Jour 3</b>	<b>Jour 4</b>	<b>Jour 5</b>	<b>Jour 6</b>	<b>Jour 7</b>
<p><b>Natation : 2300m</b></p> <p>Ech : 400 (4 x 100 4N) 20 x 50 R=10s 200 souple 10 x 50 R=5s 200 souple</p> <p>Technique de pédalage</p> <p>Echauffement : 20 minutes progressif (5' zone i1 / 5' zone i2 / 5' zone i3 / 5' zone i2).</p> <p>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.</p> <p>Retour au Calme : 5' en zone i2 puis 5' en zone i1</p>	<p><b>Home Trainer : 55mn</b></p>	<p><b>Running : 36mn</b></p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Jour de repos permutable :</p> <p>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.</p>	<p>Jour de repos permutable</p> <p>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.</p> <p>Avez-vous réfléchi à l'équipement que vous allez utiliser pendant la course ?</p> <p>C'est le bon moment pour vous équiper afin de vous entraîner avec cet équipement.</p>	<p><b>Vélo : 120mn</b></p> <p>Echauffement 20mn</p> <p>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.</p> <p>Récupération 5mn en vélocité entre les blocs.</p> <p>Retour au calme 10mn</p>	<p><b>Enchainement : 180mn</b></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 (4h20)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<p><b>Natation : 1200m</b></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>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><b>Running : 55mn</b></p> <p>Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)</p>	<p>Jour de repos</p> <p>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.</p>	<p>Jour de repos permutable</p> <p>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.</p>	<p><b>Vélo : 120mn</b></p> <p>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</p>	<p><b>Running : 55mn</b></p> <p>Footing lent 55mn (allure inférieure à 75% de Fcmax)</p>

### Semaine 7 (5h10)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<p><b>Natation : 1200m</b></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><b>Home Trainer : 55mn</b></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><b>Running : 60mn</b></p> <p>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.</p>	<p><b>Running : 55mn</b></p> <p>Footing lent 45' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive</p>	<p>Jour de repos permutable</p> <p>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</p>	<p><b>Vélo : 70mn</b></p> <p>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.</p>	<p><b>Running : 40mn</b></p> <p>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.</p>

masser, si possible.

## 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 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 : 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

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 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 -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	<b>Jour 2</b> <b>Home Trainer : 55mn</b>  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	<b>Jour 3</b> <b>Running : 65mn</b>  Footing lent 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	<b>Jour 4</b> <b>Natation : 2300m</b>  Ech : 400 (4 x 100 4N) 20 x 50 R=10s 200 souple 10 x 50 R=5s 200 souple	<b>Jour 5</b> 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.	<b>Jour 6</b> <b>Vélo : 70mn</b>  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.	<b>Jour 7</b> <b>Running : 60mn</b>  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)

<b>Jour 1</b> <b>Natation : 1300m</b>	<b>Jour 2</b> Jour de repos permutable :  Prenez la journée pour récupérer de votre semaine. Idéalement	<b>Jour 3</b> <b>Running : 60mn</b>	<b>Jour 4</b> Jour de repos  Commencez à préparer votre kit de course, rassemblez les divers éléments	<b>Jour 5</b> Jour de repos  Commencez à préparer votre kit de course, rassemblez les divers éléments	<b>Jour 6</b> <b>Vélo : 70mn</b>	<b>Jour 7</b> <b>Running : 55mn</b>
------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------------

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.	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 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)	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).	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).	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 Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Semaine 11 (4h8)

Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7	
<b>Natation : 1400m</b>		<b>Home Trainer : 52mn</b>		<b>Running : 50mn</b>		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 de repos permutable		<b>Vélo : 70mn</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 lent 40' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive		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 de repos permutable		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 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 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)

**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.

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

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 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  
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 6

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

### 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

<b>Zone (i = intensité)</b>	<b>% FCM</b>	<b>% PMA</b>	<b>Sensations associées</b>
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