

Mon Triathlon

Plan d'entrainement Triathlon Half Ironman Débutant 16 semaines

Semaine 1 (4h25)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<p>Natation : 2200m</p> <p>4 x 500 - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 dos - 1 pull buoy - 75 crawl / 25 brasse 200 souple</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>Running : 55mn</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 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>Vélo : 60mn</p> <p>1h très souple</p> <p>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.</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>Vélo : 60mn</p> <p>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.</p>	<p>Vélo : 60mn</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>Running : 45mn</p> <p>Footing de 45' à 65-75%FCM</p>

Semaine 2 (4h45)

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<p>Natation : 2200m</p> <p>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</p>	<p>Jour de repos</p> <p>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</p>	<p>Running : 45mn</p> <p>Footing de 45 minutes à 65-</p>	<p>Vélo : 60mn</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</p>	<p>Jour de repos</p> <p>Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles :</p>	<p>Vélo : 80mn</p> <p>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,</p>	<p>Running : 40mn</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</p>

plaquettes R=1mn : 2 en amplitude, le dernier plus rapide 4 x 50 sprint soutenus R=20s 200 souple	et de vous rendre où vous êtes attendu. Consultez le site Web de la course ou les informations que vous avez reçues.	75%FCM exercices sur route ou sur support d'entraînement à résistance. Les sprints vous permettront de réveiller vos jambes.	fessiers, quadriceps et ischio jambiers.	L1, 85 tr/min. Terminez par : Intervalle 7 : 10 min, Z1, 90 tr/min.	devez finir la course en vous sentant bien. 5 min d'étirement pour terminer.
---	--	--	--	---	--

Semaine 3 (6h10)

				Jour 5	
Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour de repos permutable	Jour 6
Natation : 1300m	Home Trainer : 45mn	Running : 60mn	Natation : 2300m	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.	Vélo : 120mn
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.	À Jeun Corps de séance : 45' HT à jeun allure endurance (50/60% PMA)	Footing 1h si possible vallonné (inférieur à 75% de Fcmax sur le plat, inférieur à 85% de Fcmax en bosses)	Ech : 400 (4 x 100 4N) 20 x 50 R=10s 200 souple 10 x 50 R=5s 200 souple	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.	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
					Jour 7
					Running : 60mn
					Footing de 1h à 65-75%FCM

Semaine 4 (3h51)

	Jour 2			Jour 5	
Jour 1	Jour de repos permutable	Jour 3	Jour 4	Jour de repos	Jour 6
Natation : 1200m	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.	Running : 50mn	Running : 36mn	Si vous vous êtes fait masser régulièrement, faites-vous masser aujourd'hui. Sinon,	Vélo : 60mn
Nage technique : Intervalle 1 :		Course progressive :	Course technique, 36 min :	Vélo, allure tranquille : Intervalle	
					Jour 7
					Running

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

Semaine 5 (7h55)

Jour 1 Natation : 2200m	Jour 2 Home Trainer : 55mn	Jour 3 Running : 50mn	Jour 4 Natation : 2400m	Jour 5 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	Jour 6 Vélo : 90mn	Jour 7 Enchaînement : 180mn
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	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.	Journal 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	Journal 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	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.	

brasse - 100 cr)

chevilles cr possible.
- 25 jambes
dos - 75 pull
chevilles
dos)
200 cr pull
sous ventre
100 souple

Semaine 6 (4h0)

Jour 1

Natation : 2300m

Ech :

(150 cr - **Jour 2**

100 dos -
150 cr - Jour de repos
100 permutable

brasse -
100 4N) x Prenez idéalement
2 (1x en ce jour de repos,
NC + 1x sachant que vous
en pull) pouvez l'échanger
avec un autre jour

6 x 50 de la semaine si
R=10s : - cela s'intègre
cr mieux à votre
amplitude planning.

max - cr Avez-vous réfléchi
progressif à l'équipement que
- 50 dos / vous allez utiliser
50 brasse pendant la course ?

100 C'est le bon
souple moment pour vous
6 x 100 équiper afin de
R=15s : - vous entraîner
25 avec cet
jambes - équipement.

75 cr - 50

bras

tendus -

50 nc -

100 nc cr

100

souple

Jour 3

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 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.

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 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

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 : 60mn

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

Semaine 7 (4h50)

Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7	
Natation : 2300m		Home Trainer : 55mn		Running : 50mn		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.		Vélo : 60mn		Running : 65mn	
Technique de pédalage		Echauffement : 20 minutes progressif (5' zone i1 / 5' zone i2 / 5' zone i3 / 5' zone i2).		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.		Faites la grasse matinée et de légers étirements ou du yoga le soir		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 55' (allure inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 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)		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 8 (8h10)

Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7	
Natation : 2300m		Jour de repos		Running : 60mn		Natation : 2300m		Jour de repos permutable :		Vélo : 80mn		Enchaînement : 240mn	
(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		Massage ou séance de légers étirements. Concentrez-vous sur les principaux muscles : fessiers, quadriceps et ischio jambiers.		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.		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		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		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.		3h de vélo avec au sein de chaque heure 25mn à allure course et 1h de course à pied souple sur	

les deux séries)
300 souple (50
dos / 50 crawl)

amplitude max) planning.
2 x (50
ondulations 50
pap bras droit
50 pap bras
gauche 50
rattrape
papillon)
200 souple
nage libre

terrain vallonné.

Semaine 9 (6h5)

Jour 1

Natation : 2100m

100 cr 50 dos
50 brasse 100
cr 100 4n
4 x 50 jambes
(25 cr - 25

Jour 2

4 x 50 cr (25
bras droit - 25
bras gauche)
4 x 50 dos (25
bras droit - 25
bras gauche)

Home Trainer : 55mn

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

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

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 5

Jour de repos
permutable

Jour 4

Running : 55mn

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

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

Vélo : 90mn

1h30
Endurance
Fondamentale

Jour 7

Running : 65mn

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

rattrape
papillon - 25
papillon)
200 souple

Semaine 10 (3h41)

Jour 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.	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. 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 Jour de repos Commencez à préparer votre kit de course, rassemblez les divers éléments 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).	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 : 90mn 1h30 Endurance Fondamentale	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 11 (5h50)

Jour 1 Natation : 2300m Ech : (150 cr - 100 dos - 150 cr - 100 brasse - 100 4N) x 2 (1x en	Jour 2 Home Trainer : 65mn	Jour 3 Running : 65mn	Jour 4 Natation : 2300m	Jour 5 Jour de repos Commencez à préparer votre kit	Jour 6 Vélo : 70mn	Jour 7
--	---	--	--	--	-------------------------------------	---------------

NC + 1x en Technique de pédalage 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

Echauffement de 15'
Corps de séance : 10 x (1' jambe gauche / 1' jbe droite / 1' mains dans le dos / 30 »danseuse avec 1 ou 2 dents de moins / 30 » normal (revenir au développement d'origine)

Footing lent 4N)
55' (allure inférieure à 75% de Fcmax)
Terminer par 6 x 100 en accélération progressive

Ech : 400 de course, (4 x 100 rassemblez les divers éléments 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).

Running : 50mn

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 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 12 (4h31)

Jour 1

Natation : 2200m

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

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 : 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.

Jour 4

Running : 55mn

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

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-

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 : 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.

rapide)
200 souple

vous
masser, si
possible.

Semaine 13 (4h50)

Jour 1

**Natation :
2300m**

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

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 : 40mmmn

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.

Jour 4

Jour de repos

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

Jour 5

Jour de repos

Commencez à
préparer votre kit de
course, rassemblez
les divers éléments 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).

Jour 6

Vélo : 90mn

1h30

Endurance
Fondamentale

Jour 7

**Running :
55mn**

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

Semaine 14 (4h20)

Jour 1

Natation : 2300m

(100 m + 200 m +
300 m + 400 m)
pull buoy

Jour 2

Jour de repos
permutable

Prenez la journée
pour récupérer.
Idéalement ce jour-
là, mais cette

Jour 3

**Running :
65mn**

Footing lent
55' (allure

Jour 4

Jour de repos

Faites la grasse
matinée et de légers
étirements ou du yoga

Jour 5

Jour de repos
permutable :

Prenez la journée
pour récupérer de
votre semaine.
Idéalement ce jour-

Jour 6

Vélo : 80mn

Vélo, difficile : Intervalle 1 : 5 min, Z1, 85 tr/min. Intervalle

Jour 7

**Running :
55mn**

Footing lent
45' (allure

(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)	journee peut être déplacée pour mieux s'adapter à votre semaine. Faites de légers étirements ou faites vous masser, si possible.	inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive	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.	là, mais cette journée peut être déplacée pour mieux s'adapter à votre semaine. Faites de légers étirements ou faites vous masser, si possible.	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.	inférieure à 75% de Fcmax) Terminer par 6 x 100 en accélération progressive
---	--	---	--	---	---	---

Semaine 15 (5h15)

Jour 1

Natation : 2100m

100 cr 50 dos 50
brasse 100
cr 100 4n
4 x 50
jambes (25 cr - 25 dos)

Jour 2

Home Trainer : 65mn

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

Technique de pédalage

Echauffement de 15'

Corps de séance : 10 x (1' jambe gauche / 1' jbe droite / 1' mains dans le dos / 30 »danseuse avec 1 ou 2 dents de moins / 30 » normal (revenir au développement d'origine)

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

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

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

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

Running : 40mn

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.

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

l'entraînement.

Semaine 16 (2h20)

Jour 1

**Natation :
2200m**

Jour 2

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 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 3

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.

Jour 4

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.

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

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 : $FCM = 220 - \text{âge en année}$
- Femme : $FCM = 226 - \text{âge en année}$

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